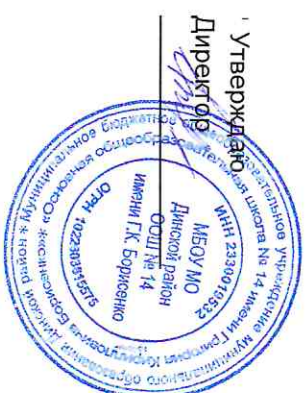


Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ Меню 2023г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 2									
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56	
	Тертели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79	
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,20	36,70	239,04	203	19,60	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55	
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	22,16	18,37	98,59	670,08		100,14	
	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	15,74
		Салат из свежлы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
		Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234	53,40
Картофель отварной (с маслом)		180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,98	
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90	
Хлеб пшеничный 45		45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59	
Хлеб ржаной 30		30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05	
Мармелад		40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		143,91	
ПОЛДНИК		Вареники ленивые отварные (с молоком стученным)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	62,31
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	4,48	98,3	379	13,21	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,29	64,08	Н	3,06	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	355	17,21	11,21	42,22	384,67		78,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1860	67,22	58,27	287,90	1923,31				

Ст. повар

