

Меню  
" 01 " апреля 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Утверждаю  
Директор



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Каша жидкая молочная (с крупной рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	34,20
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	29,64
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	10,66
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>21,14</b>	<b>86,13</b>	<b>675,11</b>	<b>94</b>	<b>93,20</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Рассолышник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,15
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,79
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	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	3,08
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>975</b>	<b>31,94</b>	<b>32,87</b>	<b>133,12</b>	<b>901,1</b>	<b>204</b>	<b>180,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Макаронные отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	61,59
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,09	7,24	30,82	376	5,28
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>380</b>	<b>12,61</b>	<b>20,07</b>	<b>42,57</b>	<b>406,77</b>	<b>376</b>	<b>66,87</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1945</b>	<b>63,81</b>	<b>69,09</b>	<b>261,82</b>	<b>1982,98</b>		

Ст. повар

