

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню
" 14 " марта
2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК								
	Икра кабачковая промыш, производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1	11,82
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	283,36	211	128,77
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,99
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	595	22,44	25,17	68,55	622,48		179,54
ОБЕД								
	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81	20,29
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62	13,78
	Тертелги 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,05
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,39
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	26,82	20,23	144,06	863,3		128,38
ПОЛДНИК								
	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	84,41
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	10,18	40,9	376	5,28
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	16,47	13,79	38,78	405,5		89,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1815	65,73	59,19	263,39	1891,28		

Ст. повар

