

Меню  
" 22 " марта 2024г.

Утверждаю  
Директор



Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,06	47	6,24
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,19
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	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
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>680</b>	<b>21,63</b>	<b>21,47</b>	<b>97,29</b>	<b>662,52</b>		<b>134,54</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Сулг картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	17,17
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	89,36
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>27,26</b>	<b>36,33</b>	<b>109,41</b>	<b>863,89</b>		<b>152,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	Н	43,49
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>400</b>	<b>8,66</b>	<b>11,40</b>	<b>57,04</b>	<b>396,24</b>		<b>61,33</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1940</b>	<b>57,55</b>	<b>64,22</b>	<b>263,74</b>	<b>1922,63</b>		

Ст. повар

