

Меню  
" 19 " марта 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Утверждаю  
Директор



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 2</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56	
	Тертелеги 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,05	
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203	19,60	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28	
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	11	4,59	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21	11	3,08	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
		<b>585</b>	<b>22,16</b>	<b>18,34</b>	<b>95,50</b>	<b>660,2</b>		<b>99,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	16,34	
	Салат из свежеты 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		27,48	
	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	11	4,59	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,21	11	3,08	
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	11	6,81	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>								
			<b>945</b>	<b>27,85</b>	<b>23,27</b>	<b>139,98</b>			<b>149,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые отварные (с молоком стученным)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	63,52	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,99	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	11	3,06	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
		<b>355</b>	<b>17,21</b>	<b>11,21</b>	<b>52,42</b>	<b>384,67</b>		<b>81,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		<b>1860</b>	<b>67,22</b>	<b>58,27</b>	<b>287,90</b>	<b>1923,31</b>			

Ст. повар

