

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню " 12 " марта 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК								
	Салат из свежеты отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	12,26
	Плов из свинины	150	25,80	9,30	31,95	315	265	77,12
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	11,00
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			580	33,17	13,32	130,55	763,11	120,62
ОБЕД								
	Зеленый горошек консервированный**	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,15
	Котлеты, биточки (особые свиноговьяж) (с соусом)	100	0,70	0,10	1,90	12	71	16,38
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	87,25
	Сок фруктовый	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,52
	Хлеб пшеничный 40	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
ИТОГО ЗА ОБЕД			1000	33,24	27,61	147,02	922,21	179,60
ПОЛДНИК								
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	38,66
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			390	13,00	11,29	74,44	407,32	58,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1970	68,41	59,66	291,00	1993,46	

Ст. повар

