

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню  
"10" октября  
2023г.



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
	Тертелги 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,20	36,70	239,04	203	19,60
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	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	3,05
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>585</b>	<b>22,16</b>	<b>18,37</b>	<b>98,59</b>	<b>670,08</b>		<b>100,14</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	15,74
	Салат из свежлы 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	22,98
	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	Н	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>945</b>	<b>27,85</b>	<b>23,27</b>	<b>139,98</b>	<b>878,44</b>		<b>143,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Вареники ленивые отварные (с молоком стученным)	125	11,82		23,45	222,29	218	62,31
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02		14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37		14,49	64,08	Н	3,06
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>355</b>	<b>17,21</b>		<b>52,42</b>	<b>384,67</b>		<b>78,59</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1860</b>	<b>67,22</b>		<b>287,90</b>	<b>1923,31</b>		

