

Возрастная категория: от 12 лет и старше

" 22 " Меню февраля 2024г.



Е.А. Соломка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60							
	Рис отварной (завтрак)	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96
	Какао с молоком	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,21
	Хлеб пшеничный	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
	Хлеб ржаной 30	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	5,10
	Фрукты св, (яблоко)*	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	580	22,33	18,27	107,46	676,71		150,75
	Зеленый горошек консервированный***	250	1,77	4,95	12,90	89,67	88	18,50
	Биточки паровые (говяж)	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	10,92
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,91
	Сок фруктовый	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
	Хлеб пшеничный 40	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб ржаной 30	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Фрукты (слива)*	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	1000	31,29	28,96	138,83	922,4		189,66
	Чай с сахаром	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	84,41
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		