

Возрастная категория: от 12 лет и старше

" 21 " Меню  
февраля 2024г.



Е.А. Соломка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Залеканка из творога (завтрак)							
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	87,85
	Чай с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	7,28
	Хлеб пшеничный 40	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Фрукты св. (яблоко)*	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	<b>338</b>	<b>12,57</b>
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	560	25,32	21,50	101,24	654,78		116,49
	Кукуруза консервированная***	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Компот из свежих плодов	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	113,50
	Хлеб пшеничный 40	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,39
	Хлеб ржаной 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>Н</b>	<b>4,04</b>
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	910	28,85	24,24	105,85	885,92		151,21
	Сок фруктовый	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	98,26
	Хлеб пшеничный 30	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Фрукты св. (яблоко)*	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	<b>338</b>	<b>12,57</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>68,14</b>	<b>62,74</b>	<b>266,43</b>	<b>394,16</b>		<b>130,78</b>
						<b>1934,86</b>		

Ст. повар \_\_\_\_\_