



" 09 " *ноября* Меню

2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	60	0,00	3,00	4,20			
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	54	73-1	11,82
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	212,52	211	105,47
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	98,3	379	13,21
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	96,12	H	4,59
	Фукты св, (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	120	H	6,81
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	20,85	22,54	82,19	47	338	12,57
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	627,94		154,47
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	96,08	81	15,49
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	81,7	62	13,78
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)					190,33	279	61,79
	Компот из свежих плодов	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
	Хлеб пшеничный 40	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Хлеб ржаной 30	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	863,3		118,21
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком гущеным)							
	Чай с лимоном и сахаром	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	85,86
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		320	16,59	13,79	35,84	395,42		91,41
		1815	64,26	56,56	262,09	1886,66		

Ст. повар _____