

Возрастная категория: от 12 лет и старше

"30"

Меню
H

2023г.

Утверждаю
Директор



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	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,21
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	5,10
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	580	22,33	18,27	107,46	686,71		149,41
	Салат из свежих огурцов**	250	1,77	4,95	12,90	89,67	88	17,59
	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	106,89
	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	H	4,76
	Фрукты (слива)*	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	1000	31,29	28,96	138,83	925,81		188,71
	Чай с сахаром	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	85,86
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		320	16,53	13,79	35,62	403,84	376	11,50
		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		97,36