





**Меню**  
"16" ноября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   | Цена          |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |               |
| <b>День 4</b>           |   |             |                  |              |               |                         |               |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 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                     | Н             | 5,10          |
|                         | Хлеб ржаной 30  | 30          | 1,41             | 0,21         | 14,94         | 64,2                    | Н             | 3,05          |
|                         | Фрукты свежие   | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338           | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>580</b>  | <b>22,33</b>     | <b>18,27</b> | <b>107,46</b> | <b>686,71</b>           |               | <b>149,41</b> |
| <b>ОБЕД</b>             | Щи из свежей капусты с картофелем                         | 250         | 1,77             | 4,95         | 12,90         | 89,67                   | 88            | 17,59         |
|                         | Салат из свежих огурцов**                                 | 100         | 0,75             | 6,02         | 2,35          | 66,6                    | 20            | 10,92         |
|                         | Биточки паровые (говяж)                                   | 100         | 13,29            | 10,85        | 9,10          | 210,19                  | 281           | 106,89        |
|                         | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)              | 180         | 9,11             | 6,23         | 50,42         | 281,27                  | 171           | 16,04         |
|                         | Сок фруктовый   | 200         | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,44                   | 389           | 16,90         |
|                         | Хлеб пшеничный 40   | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | Н             | 4,76          |
|                         | Хлеб ржаной 30  | 30          | 1,41             | 0,21         | 14,94         | 64,2                    | Н             | 3,05          |
|                         | Фрукты свежие   | 100         | 0,80             | 0,30         | 9,60          | 44                      | 338           | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>1000</b> | <b>31,29</b>     | <b>28,96</b> | <b>138,83</b> | <b>925,81</b>           |               | <b>188,71</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)      | 120/30      | 16,33            | 13,79        | 28,60         | 364,6                   | 222           | 85,86         |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,44                   | 376           | 11,50         |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                   |             | <b>320</b>       | <b>16,53</b> | <b>13,79</b>  | <b>35,62</b>            | <b>403,84</b> |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1900</b> | <b>70,15</b>     | <b>61,02</b> | <b>281,91</b> | <b>2002,95</b>          |               |               |

Ст. повар