



УТВЕРЖДАЮ:

труда и отдых

Марченко

2023 г.

Меню

« 14 » июня 2023г.

от 14 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	54,33
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	4
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151	3,19
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	2,43
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	6,82
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	70,77
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	15,66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		637	15,28	25,97	121,23	783,34		44,38
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,48	5,22	16,28	122,78	769	24,12
	Рыба, тушенная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247	13,38
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172	3,19
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	2,43
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	10,14
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	52,91
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	166,21
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	236,98
ИТОГО ЗА ОБЕД		1038	30,46	24,44	129,99	834,44		166,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	45,74	50,41	251,22	1617,78		236,98

Повар