



Меню
" 14 " сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

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	
	Хлеб ржаной*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
	Итого за ЗАВТРАК	580	22,33	18,27	107,46	686,71		149,41	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,20	8,75	89,67	88	17,59	
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	10,92	
ОБЕД	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	H	4,76	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
	Итого за ОБЕД	1000	31,29	29,21	134,68	925,81		188,71	
	ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сливочным)	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
		Итого за ПОЛДНИК	320	16,53	13,79	35,62	393,04		97,36
Итого за ДЕНЬ:	1900	70,15	61,27	277,76	2005,56				