

Утверждаю
Директор



Меню

"05" сентября 2024г.

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 тушеная в томате с овощами(минтай или хек) 100/60	160	10.13	10.07	6.81	158.22	229	
	Рис отварной(завтрак)	100	2.56	3.99	26.70	152.93	304	
	Какао с молоком	200	3.88	3.10	25.06	147.36	382	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117	Н	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2	Н	
	Фрукты св.(яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								122.69
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	12.90	89.75	88	
	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.6	20	
	Биточки паровые (говядина)	100	13.29	10.85	9.10	210.19	281	
	Каша рассыпчатая(пшеничная с маслом)	180	9.11	6.23	50.42	281.27	171	
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.44	389	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	Н	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2	Н	
	Фрукты(слива)	100	0.80	0.30	9.60	44	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД								154.01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								276.7