

Утверждаю Директор Ж.В. Лебедев



МЕНЮ

7-11 постоянные на 21 мая 2024 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
Завтрак							
210	Макароны с сыром	160	18,31	9,3490	3,1140	31,3150	183,8800
1	бутерброд с маслом.....	40	9,46	2,3805	8,4401	14,8633	145,5159
338	яблоко ...	100	5,00	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000
433	Какао с молоком	200	7,54	3,3860	3,5000	11,8900	94,7100
		Всего:	40,31	15,5140	15,4500	67,8700	470,1819
Второй завтрак							
	кондитерские изд. печенье.	30	9,30	3,2500	3,9400	9,3200	89,1000
430	Чай с сахаром	200	0,93	0,2000	0,0510	7,1360	27,9468
		Всего:	10,23	3,4500	3,9910	16,4602	117,0468
Обед							
50	салат свеколка	100	5,98	1,4508	3,1622	14,0269	91,6064
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,11	4,9947	3,4864	17,5541	121,9439
438	напиток яблочный	200	1,98	0,1000	0,1000	9,4360	39,6800
	хлеб пшеничный.....	50	2,36	3,8009	0,4001	19,6056	117,5266
312	Птица тушеная в сметанном соусе	100	46,57	8,1738	16,3808	6,5320	178,2017
181	каша пшеничная рассыпчатая	150	5,62	5,5048	3,8978	32,3061	186,3408
	хлеб ржаной,..	45	2,35	2,7000	0,4500	17,7750	87,7500
		Всего:	68,96	26,7260	27,8741	117,2161	822,9104
Полдник							
422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,65	3,4204	3,8048	26,7916	155,4160
338	яблоко ...	100	5,00	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000
389	Сок фруктовый	200	6,90	1,0000	0,2000	20,2000	92,0000
		Всего:	16,55	4,8204	4,4048	56,7916	294,4160
Ужин							
377	Чай с лимоном	200/7/7	2,66	0,2630	0,0580	7,3459	30,3093
	Хлеб ржаной	30	1,57	1,8000	0,3000	11,8500	58,5000
289	рагу из субпродуктов	175	47,82	27,3225	11,5235	24,2729	312,2169
	Хлеб пшеничный	30	1,42	2,2805	0,2401	14,7633	70,5159
71	Овощи натуральные по сезону.....	100	12,29	0,8000	0,1000	1,7000	13,0000
		Всего:	65,76	32,4660	12,2216	59,9322	484,5421
Второй ужин							
386	ряженка..	200	19,49	5,6000	6,4000	7,6000	110,0000
115	ГРЕНКИ из пшеничного хлеба	20	1,77	2,8506	0,3001	18,4542	88,1449
		Всего:	21,26	8,4506	6,7001	26,0542	198,1449
		Итого:	223,07	103,9668	89,0239	378,8845	2754,3729

Шеф-повар Гавриловская С.Н.