

Утверждаю Директор Ж.В. Деев

МЕНЮ

7-11 постоянные на 22 мая 2024 г.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б* в	Ж	У	
Завтрак							
121	суп молочный с крупой	150	6,73	8,0605	3,6140	12,4872	96,0707
379	кофейный напиток смолоком	200	8,87	3,5754	3,9204	26,4704	145,2725
1	бутерброд с маслом.	50	11,84	2,9751	7,5608	18,4634	181,9735
338	Яблоки	110	5,50	0,4400	0,4400	9,800	47,000
		Всего:	32,94	15,0510	15,5353	67,3204	470,1018
Второй завтрак							
377	Чай с лимоном	200/7/7	1,50	0,2628	0,0580	7,3492	30,3182
338	яблоко ...	100	5,00	3,4000	3,4000	8,8000	87,0000
		Всего:	6,50	3,6628	3,4580	16,1492	117,2927
Обед							
41	салат витаминный	100	9,04	1,5136	3,3115	5,0894	54,7888
103	Суп карт. с макаронными изделиями	250	5,04	2,8500	2,9533	20,7247	121,1859
357	кисель из плодов (витаминный)	200	6,06	0,6900		20,8298	81,2450
	хлеб пшеничный,	60	2,83	4,5600	0,4800	29,5200	141,0000
	хлеб ржаной,,,	55	2,87	3,3000	0,5500	21,7250	107,2500
265	плов	150	80,66	14,1347	20,5754	27,6751	319,6472
		Всего:	106,51	27,0483	27,8702	125,5640	825,1169
Полдник							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,88	0,4400	0,2000	18,7898	78,5450
	Хлеб пшеничный	30	1,42	2,2800	0,2400	14,7600	70,5000
71	Овощи натуральные по сезону.	133	15,30	1,0531	0,1316	3,2911	18,4301
214	оилет с морковью	150	36,82	11,6230	17,5181	4,9749	225,4028
		Всего:	56,41	15,3961	18,0897	41,8157	392,8779
Ужин							
21	салат из солёных овощей с луком	60	6,21	0,7259	3,1100	3,6376	45,6130
389	Сок фруктовый	200	6,41	1,0000	0,2000	20,2000	92,0000
	хлеб пшеничный...	45	2,12	3,4200	0,3600	22,1400	105,7500
	хлеб ржаной,,,	45	2,35	2,7000	0,4500	17,7750	87,7500
237	зразы РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	90	22,92	9,2434	9,1222	11,9732	167,9790
346	Капуста тушеная...	150	12,50	3,6484	4,3133	10,9312	99,5731
		Всего:	52,51	20,7378	17,5555	86,6571	598,6651
Второй ужин							
386	кефир	200	13,81	5,6000	6,4000	8,2000	112,0000
		Всего:	13,81	5,6000	6,4000	8,2000	112,0000
		Итого:	268,67	89,4960	91,9087	333,6986	2537,0257

Шеф-повар Г. Гавриловская Е.Н.