

Утверждаю Директор Ж.В. Лебедев

МЕНЮ

7-11 постоянные 11.11. 2024г.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
Второй завтрак							
389	Сок фруктовый	200	6,76	1,0000	0,2000	10,2000	92,0000
182	каша рисовая молочная жидкая	150	9,97	2,8068	3,9742	4,8906	28,5333
		Всего:	16,74	3,8068	4,1742	15,0906	120,5333
Обед							
45	салат картофельный с сельдью	100	11,80	4,3592	8,1414	11,1581	135,6767
88	щи из квашеной капусты с картофелем	250	11,52	1,7680	4,2815	7,3252	76,8846
229	Рыба тушённая в томате с овощами...	120	34,19	18,4813	6,0258	5,9534	153,4669
344/348	рагу овощное (3 вар)	150	13,81	3,0168	7,2880	16,1443	144,1844
357	кисель из плодов (витаминный)	200	6,24	0,6900		20,8176	81,1966
	хлеб пшеничный...	70	3,37	5,3200	0,5600	34,4400	164,5000
	Хлеб ржаной	60	3,19	3,6000	0,6000	23,7000	117,0000
		Всего:	84,14	37,2354	26,8967	119,5386	872,9092
Полдник							
338	яблоко ...	100	4,49	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000
1	бутерброд с маслом.....	40	9,82	2,3800	8,4430	14,8600	145,5273
385	молоко кипячёное	200	13,77	5,9995	4,9996	9,3992	105,9906
		Всего:	28,08	8,7795	13,8425	34,0592	298,5179
Ужин							
246	гуляш ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	87,03	19,1793	21,6036	5,3813	293,4054
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	6,0455	6,3259	27,1919	189,8775
71	Овощи натуральные по сезону.	100	7,40	0,7918	0,0990	2,4745	13,8572
	хлеб пшеничный..	40	1,93	3,0400	0,3200	19,6800	94,0000
	хлеб ржаной.	40	2,13	2,4000	0,4000	15,8000	78,0000
430	Чай с сахаром	200	0,79	0,2000	0,0510	7,1276	27,8966
		Всего:	106,92	31,6567	28,7995	77,6554	697,0366
Второй ужин							
386	кефир	200	14,08	5,6000	6,4000	8,2000	112,0000
		Всего:	14,08	5,6000	6,4000	8,2000	112,0000
		Итого:	249,95	87,0783	82,1129	274,5438	2196,9971

Шеф-повар Г. Габричович