

Утверждаю Директор Ж.В. Лебедь



МЕНЮ

7-11 постоянные на 20 ноября 2024 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	

Завтрак

121	суп молочный с крупой(гречневой)	150	6,67	3,1355	3,0890	12,4872	90,0699
379	кофейный напиток смолоком	200	8,63	10,6754	3,2203	12,4704	151,3022
1	бутерброд с маслом.	50	12,28	2,9751	10,5608	18,5751	181,9735
338	Фрукты свежие..	110	4,94	0,4400	0,4400	25,7800	51,7000
		Всего:	32,52	17,2260	17,3101	69,3127	475,0456

Второй завтрак

377	Чай с лимоном	200/7/7	2,27	0,2628	0,0580	7,3492	30,3182
338	Фрукты свежие-	100	4,49	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000
		Всего:	6,76	0,6628	0,4580	17,1492	77,3182

Обед

41	салат витаминный	100	7,68	1,5136	3,3115	5,0892	54,7876
103	Суп карт. с макаронными изделиями	250	5,01	2,8505	2,9534	20,7292	121,2072
357	кисель из плодов (витаминный)	200	6,25	0,6900		20,8298	81,2450
	хлеб пшеничный,	60	2,89	4,5600	0,4800	29,5200	141,0000
	хлеб ржаной,,,	55	2,92	3,3000	0,5500	21,7250	107,2500
265	плов	150	88,75	17,1347	23,5754	27,6749	419,6462
		Всего:	113,51	30,0488	30,8703	125,5681	925,1361

Полдник

349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,01	0,4400	0,2000	18,7898	78,5450
	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,2800	0,2400	14,7600	70,5000
214	оилет с морковью	150	30,06	11,6505	17,3241	4,9738	223,1813
71	Овощи натуральные по сезону ..	100	14,50	1,0888	0,1980	3,7612	23,7552
		Всего:	49,02	15,4593	17,9621	42,2848	395,9815

Ужин

21	салат из солёных овощей с луком	60	7,23	0,7259	3,1100	3,6376	45,6130
389	Сок фруктовый	200	6,82	1,0000	0,2000	20,2000	92,0000
	хлеб пшеничный...	45	2,17	3,4200	0,3600	22,1400	105,7500
	хлеб ржаной,,,	45	2,39	2,7000	0,4500	17,7750	87,7500
237	зразы РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	90	20,81	9,2434	9,1222	11,9732	167,9790
346	Капуста тушеная...	150	11,64	3,6484	4,3133	10,9312	99,5728
		Всего:	51,05	20,7377	17,5555	86,6570	598,6647

Второй уж..

386	кефир	200	14,09	5,6000	6,4000	8,2000	112,0000
		Всего:	14,09	5,6000	6,4000	8,2000	112,0000
		Итого:	266,94	89,7346	90,5560	334,1718	2526,1461

Шеф-повар

Т. Гавришвили