

Утверждаю Директор Ж.В. Лебедь



МЕНЮ

7-11 постоянные на 21.11. 2024 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
Завтрак							
181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	9,59	9,2230	5,9907	15,4592	128,6615
1	бутербр. с маслом.	50	12,29	2,9754	10,5624	18,5765	181,9943
338	Фрукты свежие-	100	4,49	0,4000	0,4000	9,8000	77,0000
433	Какао с молоком	200	7,61	3,4860	2,8000	24,8926	86,7209
		Всего:	33,98	16,0844	19,7531	68,7283	474,3767
Второй завтрак							
385	молоко кипячёное	200	13,77	6,0001	5,0001	9,4002	106,0017
		Всего:	13,77	6,0001	5,0001	9,4002	106,0017
Обед							
	овощи натуральные по сезону..	100	14,50	1,0888	0,1980	3,7612	23,7552
96	рассольник ленинградский	250	6,63	2,2863	5,3852	16,9342	125,9933
309	Рагу из птицы	200	33,68	16,6641	19,4016	19,8924	319,0476
389	Сок фруктовый	200	6,82	1,0000	0,2000	20,2000	92,0000
	хлеб пшеничный..	80	3,86	6,0804	0,6400	39,3629	123,0139
	хлеб ржаной..	75	3,99	4,5000	0,7500	29,6250	146,2500
		Всего:	69,48	31,6196	26,5747	129,7757	830,0600
Полдник							
338	Фрукты с. ежие-	100	4,49	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000
430	Чай с сахаром	200	0,79	0,2000	0,0510	7,1385	27,9400
219	сырники из творога с повидлом	130/20	52,48	24,6135	15,2759	35,0639	379,0455
		Всего:	57,76	25,2135	15,7269	52,0024	453,9855
Ужин							
35	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	3,97	1,5520	3,0860	5,2017	55,7831
257	котлеты рыбные паровые	100	31,52	17,1568	3,2299	5,8331	121,5139
331	соус сметанный с томатом	25	2,07	0,3772	1,2485	1,3894	18,6254
323	Каша рисовая рассыпчатая	150	9,30	3,6934	5,2554	38,4915	216,2696
377	Чай с лимоном	200/7/7	2,27	0,2631	0,0580	7,3488	30,3236
	хлеб пшеничный..	40	1,93	3,0402	0,3200	19,6815	94,0069
	хлеб ржаной...	35	1,86	2,1000	0,3500	13,8250	68,2500
		Всего:	52,93	28,1827	13,5479	91,7709	604,7726
Второй ужин							
386	ряженка..	200	19,89	5,6000	6,4000	7,6000	110,0000
		Всего:	19,89	5,6000	6,4000	7,6000	110,0000
		Итого:	247,81	106,7003	87,0027	346,2774	2614,1965

Шеф-повар

Г. Габриэловна