

Директор _____

МЕНЮ НА

19

"

01

2023

4 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
завтрак					
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	24,2 17,1	23,6 17,4	20,5 18,3	392 299,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	13,7	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,4	0,0	28,0	141,6
ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	100	0,8	0,3	9,3	47,5
итого завтрак		22,1	17,7	69,3	541,1
обед					
ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	300 250\10	2,5 2,1	6,4 5,6	8,7 7,3	102 88,0
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	1,6	7,1	5,7	92,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100\40 120\50	16,3 13,6	14 11,6	18,3 15,1	265 219,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200\7	9,5	7,7	38,2	264,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ С\Ф	200	2,4	0,1	41,4	171,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,4	114,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	81,6
итого обед		38,7 35,6	36,1 32,9	153,4 149,1	1090 1030,4
всего за день		57,7	50,6	218,4	1 571,5

повар: _____

67,9

60

225,2

1324,5