

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МЕНЮ НА "

20

"

01

2023

5 день

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
завтрак						
ХЛЕБ	ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	3,3	23,4	118,6
МАКАРОНЫ	С ТВЕРДЫМ СЫРОМ	190	10,3	16,3	38,1	341,8
ЧАЙ	С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,1	10,1	42,6
ФРУКТЫ	СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
итого завтрак			14,2	20,0	85,2	562,4
обед						
ВЕНЕГРЕТ	ОВОЩНОЙ	80	1,1	1,9	6,1	46,0
СУП	КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,7	4,2	19,5	144,0
картофельное	пюре	200	4,1	6,6	26,9	186,0
ГУЛЯШ	ИЗ МЯС	50\50	13,7	13,4	2,8	187,0
КИСЕЛЬ	ВИТОШКА	200	0,0	0,0	24,0	95,0
ХЛЕБ	ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	58,8
ХЛЕБ	РЖАНОЙ	40	3,3	0,0	16,0	79,8
итого обед			27,5	26,1	107,3	618,8
всего за день			41,7	46,1	192,5	1 180,8

повар: 51 Белегенов МВ