

УТВЕРЖДЕНО

Директор: _____

МЕНЮ НА "3 день"

02

2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

завтрак

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/15	8,4	4,3	26,4	181,0
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/8	9,1	11,2	42,1	307,0
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	15,8	81,0
ЙОГУРТ 2,5%	125	4,0	3,1	5,0	63,8
ИТОГО ЗАВТРАК		21,7	18,7	87,4	606,8

обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,3	7,4	6,0	95,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(РИС) НА М.К БУЛЬОНЕ	300	3,2	2,6	19,3	113,0
КОТЛЕТА ЗДОРОВЬЕ	120	18,0	14,8	8,4	240,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	16,2	66,3
ОВОЩНОЕ РАГУ	250	4,8	12,4	21,9	219,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,4	114,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	81,6
итого обед		34,2	38,7	115,5	950,6
всего за день		55,9	57,4	202,9	1 557,4

повар

51

Беленченко ЛВ