

Меню " 13 " октября 2021

Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	

завтрак

БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	14,0	7,5	192,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,6
итого за завтрак		18,3	18,6	76,6	559,0

обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,4	4,9	9,6	87,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	45/45	8,8	7,5	1,7	104,0
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	8,6	44,9	274,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	0,0	12,0	58,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0
итого за обед		19,8	21,0	94,0	644,3
всего за день		38,1	39,6	170,6	1 203,3

ст. повар:

1

Грцарево и др.