

Директор

МЕНЮ НА "

4 день

19

01

2023

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

завтрак

ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	13,7	13,9	14,6	239,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	8,6	23,5	119,0
ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	100	0,8	0,3	9,3	47,5
итого завтрак		17,9	22,8	57,3	445,6

обед

ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ	200\5	2,1	1,5	4,6	4,3	7,3	7,0	88	73,6
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	80		1,3		5,9		4,6		76,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60\40	13,6	1,3	11,6	5,0	15,1	8,1	219	82,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	9,5	8,6	7,7	5,6	33,2	37,8	264	240,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ С\Ф	200		0,0		0,0		19,4		77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0		0,0		12,0		58,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,3		0,0		16,0		79,8
итого обед		31,8	18,0	30,8	20,8	96,6	88,9	863	688,1
всего за день			35,9		43,6		146,2		1 133,7

повар: