

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МЕНЮ НА

23

"

03

2023

9 день

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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250\8	6,3	10,2	37,9	269,0
ЙОГУРТ 2,5%	125	4,0	3,1	5,0	63,8
итого завтрак		18,7	17,6	69,3	513,8

обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100	1,3	5,8	15,7	121,0
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	5,1	15,8	118,3
КОТЛЕТЫ РУБЛИНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КУРИЦЕЙ	100	14,0	18,4	8,0	276,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230\8	8,4	6,5	51,1	301,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,4	114,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	81,6
итого обед		32,5	36,6	145,7	1 065,7
всего за день		51,2	54,2	215,0	1 579,5

повар:

54

Березина