

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя: Первая День понедельник

Дата 29.01.2024

Утверждено

Заведующий Е.В. Шевцова

Сезон ОС	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
№ рецептур	Завтрак:					
	Икра свекольная	40	0.88	1.84	4.35	37.48
	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138
54	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	7.44	3.60	0.06	85.00
168	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.38	46
396	Хлеб ржаной	15	1.33	0.24	7.10	36.18
-	Итого за завтрак:	385	14.89	10.09	42.16	342.66
-	2 Завтрак: Сок фруктовый	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	Итого за прием	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	Обед					
	Суп картофельный с клецками	200	2.95	3.36	12.14	87.00
	Котлеты из мяса птицы	80	14.34	11.70	11.86	211.00
85	Капуста тушенная	130	3.13	5.56	14.38	120
305	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.80
336	Хлеб пшеничный	202020	1.52	0.18	9.38	46.00
376	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
-	Итого за обед:	630	23.71	21.06	71.30	564.98
-	Полдник:					
	Запеканка рисовая с творогом	75	8.06	11.31	28.32	230.00
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.36	0.88	30.45
189	Чай с сахаром	180	5.22	4.50	7.56	92.00
350	Итого за полдник:	285	13.86	17.17	36.76	352.45
392	Итого за день:	1500	52.50	48.36	157.97	1290.69

