

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ					
ГУЛЯШ	100	13,8	14,3	3,1	197,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	9,1	36,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,3	12,1	61,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	76,0
итого обед		27,9	26,9	99,1	771,0
всего за день		39,8	41,8	179,8	1 286,8

повар: 57

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МЕНЮ НА "

15 "

12

2023

10 день

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

завтрак

СЫР	10	0,0	6,6	0,1	59,8
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	15,7	15,1	25,3	305,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ САХАРОМ	200	1,6	1,5	11,3	62,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	122,0
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
итого завтрак		21,7	24,1	70,7	595,8

обед

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	1,5	4,9	40,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	2,8	8,6	68,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	123,0
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	18,2	18,2	17,6	312,0
ЙОГУРТ	100	4,0	1,5	5,8	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	58,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	76,0
итого обед		29,7	24,9	93,3	694,5
всего за день		51,4	49,0	164,0	1 290,3

повар: 51