



Льготное меню (1 неделя) Осень-Зима

«б» марта 2023г

«ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Икра кабачковая	60	0,9	2,6	4,3	45	7,04
Макароньы отварные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	18,85
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	2,20
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,70
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	11,72
Фрукты свежие	200	0,6	0,6	13,4	174	14,00
Итого	665	17,02	28,5	96,85	825,84	60,51

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Зеленый горошек	60	0,257		0,793	12,6	3,96
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10/10	2,00	5,2	13,10	106,00	19,06
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	15,30
Рыба (навага)тушеная с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	23,93
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,20	0	15,20	60	4,69
Хлеб йодированный	30	4,0	0,6	21,0	101	1,65
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,10
Итого	862	29,377	27,6	87,953	631,9	69,698