



ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ (1 неделя) Осень-Зима

«7» ноября 2022г

«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 |
| Макароны отварные с сыром | 150/20 | 8,9 | 13,0 | 39,1 | 304,5 | 18,78 |
| Батон | 25 | 2,736 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 1,97 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,3 | 0,06 | 77,0 | 6,55 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,8 | 3,4 | 25,5 | 155,2 | 11,72 |
| Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 13,4 | 174 | 10,5 |
| Итого | 615 | 17,02 | 28,5 | 96,85 | 825,84 | 56,56 |

ОБЕД 1

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена,руб |
|---|------------------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/20/10 | 2,00 | 5,2 | 13,10 | 106,00 | 24,92 |
| Пюре картофельное | 150/10 | 2,2 | 5,8 | 18,9 | 134 | 15,23 |
| Рыба (навага) тушеная с овощами | 100 | 18,72 | 15,9 | 8,96 | 159,8 | 24,99 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7/15 | 0,20 | 0 | 15,20 | 60 | 4,65 |
| Хлеб йодированный | 30 | 4,0 | 0,6 | 21,0 | 101 | 1,58 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,0 | 0,1 | 10,0 | 58,5 | 1,01 |
| Итого | 777 | 27,12 | 27,5 | 77,16 | 560,8 | 72,38 |

