

## Льготное меню (1 неделя) Осень-Зима

«09» марта 2023г

### ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод		
Каша гречневая с маслом	150/10	8,37	7,8	42,6	279	15,77
Гуляш из куриного филе с соусом	100	2,6	2,4	58,49	240	51,70
Какао с молоком	200	0,2	2,6	15	190	12,50
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	2,20
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>13,906</b>	<b>13,4</b>	<b>130,58</b>	<b>779,14</b>	<b>82,17</b>

### ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Салат из квашенной капусты	60	1,3	5,0	8,0	84,0	7,09
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/10/10	3,0	4,5	20,1	135,0	16,48
Биточки мясные	90	14,31	12,96	14,40	234,9	28,13
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	6,60	7,50	38,40	327,50	10,52
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,20	0,00	15,20	60,00	4,69
Хлеб пшеничный	30	4,0	0,6	21,0	101	1,65
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,10
<b>Итого</b>	<b>802</b>	<b>31,41</b>	<b>30,66</b>	<b>127,10</b>	<b>1000,9</b>	<b>69,66</b>

