



Льготное меню (1 неделя) Осень-Зима

«9» ноября 2022г

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Запеканка из творога со сметаной	135/15	20,25	17,96	18,50	322,65	50,67
Батон	25	6,536	4,4	19,35	130,14	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,20	0	15,20	60,0	4,65
Итого	397	26,986	22,36	53,05	512,79	57,29

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250/20	2,5	3,00	18,30	113,00	20,10
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	15,43
Котлета из куриного филе	100	12,78	15,0	6,66	241,0	35,51
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1					4,65
Хлеб пшеничный	5	0,20	0	15,20	60,0	
Хлеб ржаной	30	4,0	0,6	21,0	101,0	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	757	27,28	35,72	128,192	783,5	78,28

