



Льготное меню (2 неделя)

16.01.2023

осень-зима

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Салат из квашенной капусты	60	0,84	0,06	3,54	22,8	7,09
Макароны отварные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	18,78
Батон	25	2,736	0,216	18,83	83,88	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0	0	15,2	60	4,65
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	19,50
Итого	567	9,366	14,06	53,79	386,94	51,99

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, ру б
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250/20	2,5	3,0	18,3	113,0	20,10
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	8,7	7,8	42,6	279,0	15,62
Куриное филе припущенное на пару	100	32,13	20,41	3,996	302,4	49,47
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60,0	4,65
Хлеб йодированный	30	2,0	0,5	11,0	42,5	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	807	47,53	31,81	101,096	855,4	92,43

