



## ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ (2 неделя)

16.12.2022

осень-зима

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	250/10	18,28	4,5	5,5	150,0	19,27
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
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	9,2
Сыр	15	3,8	3,8	4,9	60	8,8
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,20	60	4,65
<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>40,206</b>	<b>26,28</b>	<b>136,23</b>	<b>479,94</b>	<b>50,44</b>

### ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250/20	2,5	3,00	18,3	113,0	20,10
Тефтели мясные с соусом	100	8,64	7,65	7,65	135,9	36,12
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	6,6	7,5	38,40	327,50	10,37
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,20	60	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
<b>Итого</b>	<b>807</b>	<b>20,78</b>	<b>18,71</b>	<b>94,09</b>	<b>701,7</b>	<b>73,83</b>

**Итого за день**

**Завтраков 68,00 руб** \_\_\_\_\_

**Обедов 68,00 руб.** \_\_\_\_\_

