



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
Итого	572	40,206	26,28	136,23	479,94	50,44

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
Итого	807	20,78	18,71	94,09	701,7	73,83

Итого за день

Завтраков 68,00 руб _____

Обедов 68,00 руб. _____

