

ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ (2 неделя) Весна - Лето

«28» апреля 2023г.

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	200/10	18,28	4,5	5,5	150,0	19,36
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	2,20
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,70
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	9,2
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,20	60	4,69
Сыр твердый	15	3,2	3,8	4,9	60,00	8,80
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	18,90
Итого	672	40,206	26,34	149,67	653,94	69,85

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	30	0,84	0,06	3,54	22,8	8,10
Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250/10	2,5	3,00	18,3	113,0	13,04
Тефтели мясные с соусом 60/30	90	8,64	7,65	7,65	135,9	32,94
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	6,6	7,5	38,40	327,50	10,52
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,20	60	4,69
Хлеб йодированный	30	2,0	0,5	11,0	42,5	1,65
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,10
Итого	812	22,78	18,81	104,09	760,2	72,04

