

Льготное меню (1 неделя) Весна - Лето

«30» марта 2023г

ЗАВТРАК 4

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена, руб |
|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор) | 60 | 0,84 | 0,06 | 3,54 | 22,8 | 13,80 |
| Каша гречневая | 150/10 | 8,37 | 7,8 | 42,6 | 279 | 15,77 |
| Гуляш из куриного филе в томатном соусе | 100 | 2,6 | 2,4 | 58,49 | 240 | 32,93 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7/15 | 0,20 | 0 | 15,20 | 60,0 | 4,69 |
| Батон | 25 | 2,736 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 2,20 |
| Итого | 567 | 14,746 | 10,86 | 134,32 | 671,94 | 69,39 |

ОБЕД 4

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена, руб |
|---|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Рассольник на курином бульоне со сметаной | 200/15/10 | 3,0 | 4,5 | 20,1 | 135,0 | 16,80 |
| Биточки мясные | 70 | 8,5 | 8,48 | 7,84 | 98,8 | 28,13 |
| Каша рассыпчатая пшеничная с маслом | 150/10 | 6,60 | 7,50 | 38,40 | 327,50 | 10,52 |
| Компот из смеси сухофруктов с вит «С» | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 6,29 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 4,0 | 0,6 | 21,0 | 101 | 1,65 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,0 | 0,1 | 10,0 | 58,5 | 1,10 |
| Итого | 705 | 24,7 | 21,18 | 128,74 | 844,8 | 64,49 |

Итого за день

Завтраков 68,10 руб _____

Обедов 68,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко