



ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ ((2 неделя)

осень-зима

31.01.2023

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша жидкая молочная овсяная с маслом, с сахаром	200/10/15	7	13,00	33,00	287,50	13,91
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	69,12	62,8	9,2
Булочка с изюмом	80/10	3,42	0,27	23,54	95,37	16,54
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	11,72
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	10,5
Итого	687	29,526	34,84	150,13	791,44	61,87

ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/20/10	3,0	4,5	20,1	135,0	23,14
Котлета из куриного филе	100	12,78	15,0	6,66	241	35,51
Макароны отварные	150/10	5,652	4,461	21,0	207,08	11,32
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	757	23,632	24,461	73,96	685,58	77,21

Итого за день

Завтраков 68,00 руб _____

Обедов 68,00руб. _____

