

Льготное меню (1 неделя) Весна - Лето

«20» апреля 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

