

Льготное меню (1 неделя) Весна - Лето

«10» апреля 2023г

«ЗАВТРАК 1

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
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	18,85
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
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,4	25,5	155,2	11,72
Фрукты свежие	200	0,6	0,6	13,4	174	14,00
Итого	665	16,9	25,96	96,09	803,64	67,27

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10/10	2,00	5,2	13,10	106,00	19,06
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	15,30
Рыба тушеная в томате с овощами (50/50)	100	18,72	15,9	8,96	159,8	23,93
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,20	0	15,20	60	4,69
Хлеб йодированный	30	4,0	0,6	21,0	101	1,65
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,10
Итого	802	29,12	27,6	87,16	619,3	65,73

