



## ОВ35-11 (2 неделя)

осень-зима

16.11.2022

### ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Зеленый горошек	60	0,84	0,06	3,54	22,8	7,44
Пюре картофельное	150	2,2	5,8	18,9	134	15,23
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,99
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>24,776</b>	<b>30,66</b>	<b>61,15</b>	<b>523,74</b>	<b>60,83</b>

### ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,00	9,93
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	15,43
Биточки мясные	100	14,31	12,96	14,41	234,9	37,83
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	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
<b>Итого</b>	<b>737</b>	<b>25,21</b>	<b>21,66</b>	<b>95,61</b>	<b>667,4</b>	<b>70,43</b>

