

Льготное меню (2 неделя) Весна - Лето

«26» апреля 2023г.

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8	13,80
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	29,89
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,69
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,70
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	2,20
Итого	577	24,776	30,66	61,15	523,74	72,58

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167,00	10,15
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	15,56
Биточки мясные	90	8,5	8,48	7,84	98,8	28,13
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,69
Хлеб йодированный	30	2,0	0,5	11,0	42,5	1,65
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,10
Итого	762	24,7	20,38	100,34	636,8	61,28

