



Льготное меню (2 неделя)

30.01.2023

осень-зима

ЗАВТРАК 1

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена, руб |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углевод ы | | |
| Салат из квашенной капусты | 60 | 0,84 | 0,06 | 3,54 | 22,8 | 7,09 |
| Макароны отварные с сыром | 150/20 | 8,9 | 13,0 | 39,1 | 304,5 | 18,78 |
| Батон | 25 | 2,736 | 0,216 | 18,83 | 83,88 | 1,97 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7/15 | 0 | 0 | 15,2 | 60 | 4,65 |
| Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 13,4 | 174 | 19,50 |
| Итого | 567 | 9,366 | 14,06 | 53,79 | 386,94 | 51,99 |

ОБЕД 1

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена, ру б |
|--|------------------------|---------------------|--------------|----------------|----------------------------------|---------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 250/20 | 2,5 | 3,0 | 18,3 | 113,0 | 20,10 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/10 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279,0 | 15,62 |
| Куриное филе припущенное на пару | 100 | 32,13 | 20,41 | 3,996 | 302,4 | 49,47 |
| 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 | 807 | 47,53 | 31,81 | 101,096 | 855,4 | 92,43 |

