

МЕНЮ НА 21.09.22

Если 12 часов

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		170	6,1	8,4	24,2	198,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		160	2,8	2,8	9,5	74,9
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
			11,3	15,6	48,4	382,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		30	0,7	1,2	5,8	37,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ		160/9	7,3	8,1	17,0	167,4
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С МЯСОМ		160	11,7	11,7	31,2	277,2
КОМПОТ ИЗС/Ф С АСКОР К-ТОЙ		150	0,2	0,1	9,0	37,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			23,5	21,5	86,6	630,86
Полдник						
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
			6,7	6,5	22,1	178,8
Ужин						
ЕОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ ИТОМАТОМ		190	17,76	5,79	7,41	153,42
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,3		5,4	22,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,13	10,06	47,3
			19,59	5,92	22,87	223,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:СТОИМОСТЬ143			61,59	49,62	190,07	1458,06

