

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

03.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с лапшой	250	4,51	5,67	13,65	123,9
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,8
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Завтрак '	585	16,2	20,95	86,05	611,2
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	2,9	72,15
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	3,01	7,49	68,49
-	Мясо кур отварное	40	9,44	8,94	0	118,2
5/7	Горбуша запеченная с маслом	100	22,74	8,32	3,45	180,3
3/3	Картофельное пюре	180	4,07	4,47	27,06	172,3
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	11,86	47,69
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
	Итого за 'Обед '	990	47,05	31,85	102,2	912,6
	Полдник					
23/12	Манник	80	5,21	6,16	44,14	253,6
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Мандарины	150	1,2	0,3	11,25	60,9
	Итого за 'Полдник '	430	7,41	6,66	75,59	400,9
	Ужин					
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	2,45	15,61
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом	100	15,19	17,92	5,25	243,5
32/3	Рагу из овощей	180	3	4,77	17,53	132,5
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,7	38,66
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Ужин '	660	24,39	23,45	69,63	603,3
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,8	6,4	8	116,6
-	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	84,45
	Итого за 'Поздник '	220	7,3	8,36	22,88	201,1
	Итого за день		102,34	91,26	356,3	2729



Руководитель  Бабушкин Д.В.

Шеф-повар



Хайруллина Р.К.