

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

14.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	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
	Джем	20	0,1	0	14,32	55,58
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 '	605	16,3	20,95	100,4	666,8
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	2,9	72,15
2/2	ПЦи со сметаной	250	2,13	5,25	10,55	102,6
-	Мясо говядины 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 брусники	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	47,35	34,09	105,2	946,7
	Полдник					
23/12	Манник	80	5,21	6,16	44,14	253,6
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Апельсины	150	0,6	0,6	14,7	73,02
	Итого за 'Полдник '	430	6,81	6,96	79,04	413,1
	Ужин					
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	2,45	15,61
45/8	Рулет из мяса с яйцом (паровой)	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	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	Итого за 'Поздник '	180	5,22	5,76	7,2	104,9
	Итого за день		100,06	91,2	361,5	2735



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.