

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

21.05.2022г

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	г	
	Завтрак					
18/5	Пудинг из творога с изюмом	200	28,7	20,99	39,26	466,8
-	Джем	20	1,44	1,7	11,1	63,48
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	4,61	59,21
-	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 '	555	41,32	37,83	104,6	942
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	3,5	76,75
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,61	1,6	12,85	81,93
-	Мясо кур отварное	40	9,44	8,94	0	118,2
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	12,83	10,77	6,39	174,4
32/3	Рагу из овощей	180	3,03	1,25	17,76	101,9
6/10	Компот из брусники	200	0,12	0,04	6,4	27,93
-	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	36,97	29,72	96,29	834,6
	Полдник					
23/12	Манник	60	3,91	4,62	33,1	190,2
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Груша	150	2,25	0,75	31,5	143,3
	Итого за 'Полдник '	410	7,16	5,57	84,8	419,9
	Ужин					
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	2,45	15,61
11/8	Сердце тушенное в молочном соусе	120	27,26	11,08	6,03	233,3
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0,54	37,75	178,1
29/10	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	5,07	21,95
-	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 '	650	37,35	12,4	86	622
	Поздник					
-	Йогурт натуральный	200	8,2	3	11,8	111,2
	Итого за 'Поздник '	200	8,2	3	11,8	111,2
	Итого за день		131,01	88,53	383,4	2930



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.