

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

22.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего	воды, г	
	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
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2
30/10	Чай с молоком	200	3,04	3,19	14,43	96,15
-	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 '	615	23,48	28,77	77,66	677,8
	Обед					
21/1	Салат из свежего овощей с маслом	100	0,88	3,08	2,9	45,71
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	4,55	2,91	13,26	102
5/7	Горбуша запеченная с маслом	100	25,83	9,19	3,45	200,5
3/3	Картофельное пюре	180	4,12	8,26	27,12	206,8
7/10	Компот из сухофрукт	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 '	950	43,45	24,54	108	856,1
	Полдник					
17/12	Булочка с повидлом	60	3,94	0,86	35,58	167,7
38/10	Молоко витаминизированное	200	5,81	6,41	9,42	117,4
-	Апельсины	180	0,72	0,72	17,64	87,62
	Итого за 'Полдник '	440	10,48	8	62,64	372,8
	Ужин					
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	3,19	9,1	74,53
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом	250	12,13	10,33	20,15	229,4
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	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 '	630	19,82	14,35	84,15	563,4
	Поздник					
-	Йогурт фруктово-ягодный	180	5,22	5,76	7,2	104,9
-	Вафли	15	1,13	1,47	11,16	63,34
	Итого за 'Поздник '	195	6,35	7,23	18,36	168,3
	Итого за день		103,58	82,89	350,8	2638



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.

Хайруллина Р.К.