

МЕНЮ с 12 лет 5 разовое питание

28.05.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	170	17,07	16,24	5,07	233,9
1/1	Горошек консервированный	30	0,91	1,23	1,91	25,26
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2
36/10	Какао с молоком	200	4,46	4,19	15,01	116,1
-	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 '	565	38,37	41,57	71,57	833
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,74	5,97	2,3	67,54
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,09	13,32	15,88	209
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,53	12,93	11,02	215,5
10/10	Компот из кураги	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,69
-	Мандарины	200	1,6	0,4	15	81,2
	Итого за 'Обед '	1060	27,95	33,64	110	892,4
	Полдник					
38/12	Расстегаи с рыбой (вариант 2)	150	32,84	12,25	40,98	412,8
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,8
	Итого за 'Полдник '	350	32,92	12,27	50,78	450,6
	Ужин					
35/1	Салат из отварной свеклы с огурцом соленным	100	1,29	5,97	6,01	86,23
11/8	Бефстроганов из отварного мяса	120	16,77	9,09	6,03	173,4
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,24	3,56	38,11	216,9
-	Сок	200	1	0,2	20,2	86,48
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за 'Ужин '	660	29,26	19,32	95,72	691,3
	Поздник					
	Вафли	30	1,77	1,41	22,5	110
-	Снежок	200	8,2	3	11,8	111,2
	Итого за Поздник '	230	9,97	4,41	34,3	221,3
	Итого за день		138,47	111,21	362,4	3089



Руководитель

Бабушкин Д.В.

Шеф-повар

Хайруллина Р.К.