



МЕНЮ 2 неделя 1 день

2022 г

МЕНЮ 2 неделя 1 день						2022 г
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Макароны с сыром	155	8,65	13,66	35,16	287,25	
Помидор свежий кусочком	30	0,33	0,06	1,14	7,22	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50	
Фрукты свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50	
Итого завтрак: 87р 45к	565	12,41	14,75	72,71	490,89	
ОБЕД 7-11						
Салат из свежих огурцов (с 01.03 по 30.09)	60	0,45	2,90	1,40	37,50	
Салат из моркови и яблок с маслом растительным (с 01.10 по 28.02)	60	0,50	1,50	5,20	18,50	
Суп картофельный с рыбой	200/20	4,64	2,66	15,93	118,41	
Котлеты, биточки (особые)	90	13,98	12,00	12,73	264,06	
Рагу овощное	150	2,48	8,02	21,54	149,31	
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого обед (с 01.03 по 30.09): 131р 17к	760	26,35	26,60	95,31	798,59	
Итого обед (с 01.10 по 28.02): 131р 17к	760	26,40	25,20	99,11	779,59	
ОБЕД 12-18						
Салат из свежих огурцов (с 01.03 по 30.09)	100	0,70	4,85	2,34	58,80	
Салат из моркови и яблок с маслом растительным (с 01.10 по 28.02)	100	0,83	1,80	8,67	30,80	
Суп картофельный с рыбой	250/20	4,89	2,87	20,99	131,45	
Котлеты, биточки (особые)	100	15,10	13,10	14,37	276,18	
Рагу овощное	180	3,29	8,97	22,51	164,18	
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40	
Фрукты свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	2,60	1,16	18,56	96,94	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого обед (с 01.03 по 30.09): 218р 62к	1060	31,48	31,78	126,06	951,03	
Итого обед (с 01.10 по 28.02): 218р 62к	1060	31,61	28,73	132,39	923,03	
Заведующий производством _____						