



МЕНЮ 2 неделя 5 день

2022 г

МЕНЮ 2 неделя 5 день						2022 г
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Пудинг из творога с яблоками	50	5,13	6,46	13,55	119,45	
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,60	6,26	22,92	228,90	
Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42	
Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50	
Итого завтрак: 87р 45к	535	14,51	16,15	73,03	572,27	
ОБЕД 7-11						
Винегрет овощной	60	0,86	6,10	5,64	77,53	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,77	16,91	105,00	
Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00	
Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого обед: 131р 17к	780	28,98	24,68	126,19	798,69	
ОБЕД 12-18						
Винегрет овощной	100	1,40	7,20	6,69	97,83	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,94	20,84	123,50	
Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,43	8,15	39,00	270,97	
Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47	
Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
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: 218р 62к	990	31,48	27,61	133,55	906,40	
Заведующий производством						