



МЕНЮ 1 неделя 3 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
Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
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	515	15,53	17,75	72,85	527,47
ОБЕД 7-11					
Огурец свежий кусочком (с 01.03 по 30.09)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Салат из моркови и яблок с маслом растительным (с 01.10 по 28.02)	60	0,50	1,50	5,20	18,50
Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200/5	1,95	4,97	14,24	100,29
Голубцы ленивые	240	18,10	17,70	23,40	412,30
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 (с 01.03 по 30.09):131р 17к	775	27,22	24,66	100,80	813,04
Итого обед (с 01.10 по 28.02):131р 17к	775	27,24	26,10	104,50	823,14
ОБЕД 12-18					
Огурец свежий кусочком (с 01.03 по 30.09)	100	0,80	0,10	2,90	15,99
Салат из моркови и яблок с маслом растительным (с 01.10 по 28.02)	100	0,83	1,80	8,67	30,80
Суп крестьянский с крупой, со сметаной	250/10	2,54	5,01	19,98	137,17
Голубцы ленивые	280	21,77	21,46	30,80	445,18
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 (с 01.03 по 30.09): 218р 62к	1000	31,45	28,41	115,70	894,32
Итого обед (с 01.10 по 28.02): 218р 62к	1000	31,48	30,11	121,47	909,13

Заведующий производством _____