

МЕНЮ**04.07.2023 вторник**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	485	11,59	18,20	68,78	0,62		
Бутерброды с маслом	187	3,37	10,38	20,10		55	1
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Каша вязкая манная молочная	197	4,52	4,07	35,46		200/5/5	182
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	547	19,21	12,95	88,39	33,62		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Плов с мясом	215	10,76	6,57	28,30	1,28	70/130	321
Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	11
Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200	393
Полдник	224	5,58	2,44	44,91	2,47		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Ужин	357	8,62	12,57	52,44	24,79		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рагу из овощей	188	3,21	11,59	17,87	24,77	200	148
Итого за день:	1 660	45,40	46,16	265,82	63,50		

МЕНЮ

04.07.2023 вторник



Каримова Ирина

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	467	11,40	17,95	65,22	1,47		
Бутерброды с маслом	187	3,37	10,38	20,10		55	1
Каша вязкая манная на воде (аллергик)	179	4,33	3,82	31,90	0,85	200/5/5	182
Какао (аллергик)	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Обед	547	19,21	12,95	88,39	33,62		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Плов с мясом	215	10,76	6,57	28,30	1,28	70/130	321
Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	11
Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200	393
Полдник	237	3,56	3,95	47,04	2,40		
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Ужин	357	8,62	12,57	52,44	24,79		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рагу из овощей	188	3,21	11,59	17,87	24,77	200	148
Итого за день:	1 608	42,79	47,42	253,09	62,28		

МЕНЮ**04.07.2023 вторник**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	517	14,64	21,50	66,31	1,35		
Бутерброды с маслом	187	3,37	10,38	20,10		55	1
Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180	416
Каша вязкая манная молочная	241	7,82	7,64	35,21	0,77	180/5/5	182
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	552	20,87	17,88	77,04	27,19		
Салат из репчатого лука	34	0,53	2,11	3,31	1,60	40	11
Суп картофельный с мучными клецками	63	1,96	2,13	9,07	3,01	180	91
Компот из черной смородины	73	0,25	0,04	17,99	21,60	180	393
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Плов с мясом	250	12,83	12,65	21,20	0,98	40/110	321
Полдник	215	5,55	2,42	42,72	2,23		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
Ужин	331	8,24	11,39	48,85	20,08		
Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рагу из овощей	170	2,89	10,43	16,08	20,07	180	148
Итого за день:	1 662	49,70	53,19	246,23	52,85		