

МЕНЮ

12 СЕНТЯБРЯ 2024 г.

Лист 7 из 7 листов



Продукты питания, наименование и марка	Масса, кг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ШОКОЛАД.	186	4,6	6,3	20,1	159,1	182
МАСЛО СЛОБОДСКОЕ	7	0,1	8,2	0,1	75	6
ВУЛЧЕЦ	70	2,6	2,5	10,2	31,5	227
ЧАЮН	50	1,5	0,6	10,3	52,4	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,2	2,1	12,2	88,6	211
Итого за завтрак	427	9	17,9	42,8	366,6	
Завтрак						
РИЖИЧКА	150	6,1	4,3	1,9	109,8	120
Обед						
СОУПЫ	50	0,4	1,5	2,6	35,3	31
САЛАНДЖИ	180	6,4	7,6	10,5	112,9	82
РИЗОТТО	150	4	4,1	18,1	35,1	330
БЕШПАСТА С КУРИЦЕЙ И КУРИЦЕЙ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	204/257
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,6	10,5	32,3	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШ.	20	1,2	0,2	8,5	40,6	
КОМБИНАТ ИЗ СЫРА И КУРИЦЫ С РАФИН. САХАРОМ	200	6,2	6,2	22,1	91,6	393
Итого за обед	700	37,9	34,7	88,7	728	
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ ОЦЕДЕННЫЙ	150	2	3,3	34,9	97,2	328
ПЕЧЕНЬ МЯСНАЯ В СОУСЕ	80	2	9,3	14,6	97,2	330
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	300	0,2	0,1	12,2	48,6	478
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,6	10,5	52,4	
Итого за ужин	430	5,7	13,3	52,3	295,4	
Всего за день:		15,4	35,8	233,8	1899,8	