

« 07 » апреля 2022 г.

«Утвержд»

Мельник

с 7 до 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Омлет натуральный с маслом	150	11,10	19,80	2,08	231,80
Батон	20	4,10	1,60	29,40	148,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00
Чай с лимоном	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ИТОГО:	510	19,18	24,08	72,42	583,60
<i>Обед</i>					
Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	2,12	2,22	19,38	106,00
Картофель тушеный с маслом	150/5	13,20	7,50	43,05	292,50
Рыба тушеная с овощами	90	13,32	16,92	10,44	246,60
Капуста припущенная с маслом сливочным	60/5	1,20	4,02	4,92	60,60
Хлеб пшеничный .	30	2,37	0,30	14,49	70,20
Хлеб ржаной	30	3,20	0,30	14,00	67,10
Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00
ИТОГО:	792	35,61	31,26	122,28	908,00
<i>Полдник</i>					
Пирожок с капустой	100	6,83	7,50	37,33	245,00
Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,30	0,00	34,52	139,20
ИТОГО:	300	7,13	7,50	71,85	384,20
ВСЕГО:		61,92	62,84	266,55	1875,80

с 12 до 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Омлет натуральный с маслом	200	13,90	24,80	2,60	289,70
Батон	20	4,10	1,60	29,40	148,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00
Чай с лимоном	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ИТОГО:	560	21,98	29,08	72,94	641,50
<i>Обед</i>					
Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	2,65	2,78	24,23	132,50
Картофель тушеный с маслом	180/5	15,84	9,00	51,66	351,00
Рыба тушеная с овощами	100	14,80	18,80	11,60	274,00
Капуста припущенная с маслом сливочным	100/5	2,00	6,70	8,20	60,60
Хлеб пшеничный .	30	2,37	0,30	14,49	70,20
Хлеб ржаной	30	3,20	0,30	14,00	67,10
Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00
ИТОГО:	922	41,06	37,88	140,18	1020,40
<i>Полдник</i>					
Пирожок с капустой	100	6,83	7,50	37,33	245,00
Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,30	0,00	34,52	139,20
ИТОГО:	300	7,13	7,50	71,85	384,20
ВСЕГО:		70,17	74,46	284,97	2046,10

Врач

Осипенко Т.Н.

4 день 10-дневного меню, утвержденного 31.03.2021г.