

Фактическое ежедневное меню



Меню

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин С, мг	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
	2 день						
	Завтрак						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0,00	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	140/20	23,38	17,69	44,80	0,75	432,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220/5	9,74	13,92	37,69	1,76	316,07
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	0,00	79,20
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	70,00	77,00
	Второй Завтрак						
338	Плоды свежие	200	200,00	0,80	19,60	20,00	94,00
	Обед						
70	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	17,50	22,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,87	5,12	11,37	11,10	107,90
265	Плов	280	23,56	31,53	48,57	2,39	601,07
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	0,00	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	0,00	79,20
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	32,00	51,00
	Полдник						
399	Блинчики с повидлом	130/20	6,76	3,60	47,05	0,04	247,83
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	0,70	94,00
	Ужин						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	17,10	60,40
411	Оладьи из печени по - кунцевски	130	26,78	18,46	24,70	20,80	371,80
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	23,96	259,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	0,00	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	0,00	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	0,00	38,00
	Второй ужин						
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	4,00	84,80
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	0,00	54,90
	Медицинский работник						
	Зав. столовой						
	Ответственный по питанию						