



МЕНЮ

на « 01 » апреля 2024 года (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход массы порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена блюда
	Завтрак	615	15,8	14,5	88,5	547,5	107,7
	Бутерброд с сыром с маслом	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	18,70
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7,5	7,7	26	203,0	32,9
	Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	12,3
	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	21,6	88,8	41,00
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,9
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	1,9
	Обед						
	Салат «Дальневосточный» из морской капусты с яйцом отварным	80	5,1	8,5	1,4	102,5	20,0
	булочка						24,0
	Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	30,9
	Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	38,7
	булочка						24,0
	Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	12,8
	Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	8,20
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,9
	Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	3,8
	Итого за приём пищи	795	26,8	26,8	97,6	738,4	138,4
	Итого за день		43	41	186	1286	