# МЕНЮ

**на « 23 » марта 2023 года** (19)

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход массы порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Цена блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **завтрак** | **600** | **19,1** | **14** | **89,9** | **561,6** | **107.7** |
| | Овощи консервированные без уксуса(огурцы)<br>Или<br>Овощи свежие | 60<br><br>60 | 0,5<br><br>0,5 | 0,1<br><br>0,1 | 1<br><br>1,3 | 6,9<br><br>7,9 | |
| | йогурт | | | | | | **25,0** |
| | Рыба, запеченная с яйцом (котлета) | 90 | 13,0 | 8,9 | 8,2 | 164,9 | **28,7** |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,4 | 23,5 | 147 | **18,9** |
| | Сок в ассортименте | 200 | 0,5 | 0 | 34 | 138 | **15,0** |
| | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,1 | 0,2 | 5,7 | 25 | **16,5** |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1 | 0,3 | 8,1 | 38,9 | **1,8** |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 41,3 | **1,8** |
| | **Обед** | | | | | | |
| | Салат картофельный с кукурузой | 80 | 2,8 | 5,1 | 7,8 | 88,3 | |
| | Суп харчо с мясом | 250/10 | 7,4 | 5,5 | 22 | 167,1 | |
| | Мясо тушеное с капустой | 200 | 12,5 | 20,5 | 18,4 | 308,1 | |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 20,6 | 83,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 0,6 | 16,2 | 77,8 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 41,3 | |
| | Итого за приём пищи | 740 | **25,6** | **31,8** | **94,4** | **765,8** | |
| | Итого за день | | **45** | **46** | **184** | **1327** | |