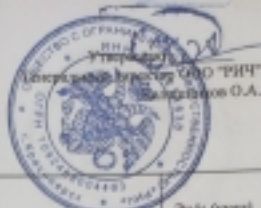




Меню на 04.06.2025



Дата: 3
Возрастная категория: 12-18 лет

Пример пищи	Рецепт	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, грамм	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Эн/к (ккал)
						Б	Ж	У	
Завтрак	Горячее блюдо	18	Омлет картофельный	280	48,94	20,18	30,47	3,67	167,27
	Закуска	3	Биточный с сыром 38/18	40	13,26	3,63	6,29	11,86	124,80
	Фрукт	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	108	29,14	0,49	0,40	18,30	47,80
	Горячий напиток	26	Чай с молоком	200	3,15	1,52	1,35	10,91	61,09
	Хлебобулочные изделия	ГП	Хлеб ржаной	20	3	1,36	8,26	8,14	40,29
Итого				380	101,49	28,48	38,77	44,88	639,47

Обед	Закуска	18	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	19,30	1,81	1,81	14,23	88,40
	1 блюдо	22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	203	33,1	1,62	4,02	8,03	92,80
	2 блюдо	294/мед	Компоты или напитки горячие с сахаром/сладко-кислыми 75/35	100	81,75	35,88	12,15	84,32	212,63
	Гарнир	7	Пюре картофельное	150	28,93	3,10	9,16	17,99	172,86
	Напиток	17	Напиток из свежих ягод	200	18,48	0,52	0,18	0,04	102,90
	Хлебобулочные изделия	ГП	Хлеб пшеничный	33	3,75	3,70	6,40	21,80	113,50
		ГП	Хлеб ржаной	30	3	2,64	6,39	12,21	60,30
Итого				880	190,31	48,67	30,13	168,84	832,81
Итого за день				1360	291,8	77,13	68,89	203,72	1492,08

Завтрак	Горячее блюдо	18	Омлет картофельный	280	48,94	23,23	38,69	4,59	439,09
	Закуска	3	Биточный с сыром 48/15	33	15,28	6,90	8,65	16,31	170,50
	Фрукт	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	180	29,14	8,40	8,40	10,38	47,06
	Горячий напиток	26	Чай с молоком	200	3,15	1,52	1,35	10,91	61,09
	Хлебобулочные изделия	ГП	Хлеб ржаной	30	3	2,64	0,39	12,21	60,30
Итого				833	107,49	36,89	49,88	34,32	797,49

Обед	Закуска	18	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	19,30	3,02	6,35	23,72	164,00
	1 блюдо	22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	233	33,1	2,82	3,80	1,34	114,44
	2 блюдо	294/мед	Компоты или напитки горячие с сахаром/сладко-кислыми 80/20	110	81,75	39,42	13,22	92,76	231,65
	Гарнир	7	Пюре картофельное	139	28,93	3,18	9,16	17,99	172,86
	Напиток	17	Напиток из свежих ягод	200	18,48	0,52	0,18	0,04	102,90
	Хлебобулочные изделия	ГП	Хлеб ржаной	75	3,75	5,03	0,33	32,45	154,77
		ГП	Хлеб пшеничный	43	3	2,72	0,32	16,28	88,40
			Итого	830	190,31	53,85	34,98	184,49	1021,92
Итого за день				1563,00	291,80	91,94	83,86	238,81	1818,97