



День: 03.10.2023г.

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

*Завтрак*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
259/2021	Макароны отварные с сыром	250	15,00	12,50	44,13	350,00
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
573/2021	Хлеб «пшеничный»	50	3,8	0,4	24,6	117
79/2021	Масло сливочное порцией	20	0,16	14,50	0,26	132,20
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00
<b>итого</b>		<b>620,0</b>	<b>20,3</b>	<b>28,5</b>	<b>88,5</b>	<b>684,2</b>

*Обед*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
15/2021	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00
113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,30	3,58	14,60	115,75
374/2021	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12,10	9,70	9,80	175,00
385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	44,60	140,00
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,00
539/2021	Шанежка с яблоками	30	1,50	1,68	12,72	72,00
<b>Итого:</b>		<b>905</b>	<b>30,8</b>	<b>28,3</b>	<b>131,2</b>	<b>788,00</b>
<b>Всего:</b>			<b>51,10</b>	<b>56,83</b>	<b>219,69</b>	<b>1472,80</b>