



День: 12.10.2023г.

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

*Завтрак*

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
229/2021	Каша "Дружба"	250	7,4	8,26	34,50	238,25
458/2021	Чай с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00
573/2021	Хлеб «пшеничный».	50	3,80	0,40	24,60	117,00
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	9,80	44,00
<b>Итого:</b>		<b>645</b>	<b>19,5</b>	<b>18,8</b>	<b>93,8</b>	<b>610,3</b>

*Обед*

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
19/2021	Салат из свежих помидоров	100	0,80	6,20	5,50	81,00
118/2021	Суп картофельный с крупой "Крестьянский"	250	2,40	5,00	8,50	88,50
328/2021	Жаркое «По-домашнему»	250	22,00	17,88	32,25	383,75
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	4,00	0,75	20,05	103,00
539/2021	Шанежка с яблоками	30	1,50	1,68	12,72	72,00
<b>Итого:</b>		<b>895</b>	<b>35,2</b>	<b>31,8</b>	<b>113,9</b>	<b>882,5</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,7</b>	<b>50,6</b>	<b>207,7</b>	<b>1492,7</b>