

Завтрак



Полдник



Второй завтрак



Ужин



Обед



Второй ужин



МЕНЮ
06 мая 2024 г.

Док. 14

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Среднее суточное потребление (ккал)	
		Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	34 лет	45 лет	55 лет	65 лет
Горячий завтрак							
1	Бутерброд с маслом	155	64	20	10	195	20
300	Яйцо	40	63	40	63		63
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	156	250	195	300	235
642	Какао с молоком	180	97	200	97	200	97
гш	Хлеб пшеничный	0	0	20	34	20	34
Второй завтрак							
гш	Фрукт	120	92	200	121	200	137
Горячий обед							
гш	Огурец свежий	60	9	80	11	100	14
34	Свекольник со сметаной	200/5	95	250/5	117	250/5	117
493	Фрикасе	70	136	90	109	120	251
510	Каша перловая вязкая с маслом	130	114	150	150	180	180
636	Компот из апельсинов	100	73	180	73	180	85
гш	Хлеб пшеничный	40	67	60	101	80	134
гш	Хлеб ржаной	40	81	60	122	60	122
Поддник							
1	Печенье "След тигренка"	70	197	105	268	140	335
гш	Сок из фруктов (или овощей)	200	90	200	90	200	90
Ужин							
	Салат "Степной"	60	47	80	66	100	82
452	Котлета особая	70	139	90	191	100	216
173	Картофель приущенный с зеленью	130	96	180	156	200	166
685	Чай с сахаром	200	42	200	42	200	42
гш	Хлеб пшеничный	20	34	20	34	40	68
Второй ужин							
гш	ЙОГУРТ	180	76	180	76	200	95
гш	ПЕЧЕНЬЕ	18	16	20	42	20	42

Повар *Г.С.* Коровина Г.Н.
Спец по спец работе *С.А.* Борисенкова Т.Л.



Приятного аппетита!