

Директор 

Е.С. Жукова

21.01.22

МЕНЮ 10-го дня

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества						
			Б	Ж	У	Ккал	В	С	Д
ЗАВТРАК									
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	9,00	1,5	0,2	8,8				
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	38,09	16,7	22,4	14,4				328,4
Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8				59,3
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	10,00	0,4	0,4	9,5				45,6
Хлеб пшеничный	50	5,00	3,7	0,3	24,3				114,8
Итого за прием пищи:	665	77,09	22,4	23,3	71,8				590,9

ОБЕД									
Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества						
			Б	Ж	У	Ккал	В	С	Д
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	9,00	1,5	0,2	8,8				42,8
Суп из овощей №135	250	12,00	1,8	3,8	11,1				85,4
Плов из пшеницы	220	43,09	22,5	27,8	40,1				499,9
Напиток лимонный	200	8,00	0,1	0,0	24,2				93,0
Хлеб пшеничный	30	3,00	3,7	0,6	14,6				87,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	1,3	0,2	8,2				39,6
Итого за прием пищи:	820	77,09	30,9	32,5	107,0				848,4
Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05				816-952

