



12 дневное меню

Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 3(Среда)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	
1.	14	Масло сливочное порц. Запеканка творожная с повидлом	10	65,72	0,1	7,2	0,13	5-56
2.	223	Чай с лимоном	200/20	540	29,2	22,12	56	57-19
3.	377	Хлеб пшеничный	200/15/7	41,6	0,53	0	9,87	2-25
4.		Яблоки св.порциями	40	1,41	0,3	0,3	63	2-94
5.	338		100	33,3	0,3	0,3	7,35	7-87
		Итого	470	648,73	30,13	29,62	129	75-81

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	
1.	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	13,3	0,8	0,1	1,6	8-75
2.	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	146,2	2,8	5,3	20,8	3-10
3.	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	139	13,81	5,76	2,73	17-46
4.	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	9-70
5.	348	Компот из изюма	200	122	0,02	0,07	29	4-37
6.		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	4-41
		Итого	910	752,5	24,45	19,23	84,03	47-79

Старший повар Иванова О.Н. / Чернова Д.В.
Бухгалтер о/п Виноградова Л.В.