



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

День 8 (Вторник)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	
1.	71	помидоры св.порциями	30	6,6	0,33	0,06	1,05	2,53
2.	279	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	197	8,56	14,11	9,07	22,88
3.	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	10,01
4.	348	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	4,15
5.		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	1,47
		Итого	540	663,7	21,86	20	91,31	41,03

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	
1.	71	Огурцы свежие порциями	100	20	0,7	0,1	1,8	8,84
2.	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	5,78
3.	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	157	10,88	7,6	1,86	15,11
4.	304	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	11,21
5.	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,07	0,02	15	4,81
6.		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	4,41
		Итого	915	790	25,14	20,09	88,07	50,16

Старший повар Чертова А.В.

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В