

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

на « 15 » ноября 2022 г

Наименование блюда	Норма по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная жидкая	302*	280	8,56	15	45,30	350
Чай с сахаром с лимоном	685*	200	0,2	0	10,3	80
Хлеб пшеничный		50	3,90	1,05	26,50	132
<b>Итого:</b>		530	17,92	20,71	118,47	796
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,1	2,6	13
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110*	250	1,80	6,20	9,00	107,00
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116,00
Хлеб ржаной		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>Итого:</b>		695	24,91	23,65	127,58	828
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Чай	685*	200	0,2	0	10,3	80
<b>Итого:</b>		275	8,86	7,54	58,3	349
<b>Всего:</b>		1500	51,69	51,9	304,35	1973

Повар: \_\_\_\_\_ Н.А. Стёксова