

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

на « 12 » января 2023 г

Наименование блюда	Норма по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
Завтрак						
Каша жидкая манная	302*	280	8,56	15	45,30	350
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,05	26,5	132
Итого:		530	18,32	20,85	124,16	773
Обед						
Салат из свеклы	53/17	100	1,67	4,2	7,30	73,30
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00
Плов из птицы	492*	220	29,70	10,00	41,00	375,00
Компот из чернослива	638	200	0,57	0,00	34,41	136,00
Хлеб ржаной		60	4,2	0,72	27,42	126
Итого:		835	37,94	20,49	117,9	803
Полдник						
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Итого:		240	2,58	9,72	44,37	280
Всего:		1623	58,84	51,06	286,43	1856

Повар: _____ Н.А. Стёксова