



Меню на 06.02.2023 г.

День 1: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетич. ценность ККАЛ	С МГ	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	140/170	59	44,1	261,4	1679	0	202
Чай сладкий	180/200	0	0	14,97	56,1	0	457
Сыр порционный	20/25	6,9	9	10	149	0,1	75
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Второй завтрак							
Сок	100/100	0,3	0,2	15	65		501
Обед							
Суп с вермишелевый	150/180	11,6	16,6	48,8	391	15,2	129
Тефтели	50/60	8,4	6,5	9,7	131		350
Капуста тушёная	130/150	2	3,4	7,6	69	11,7	380
Компот из с/фруктов	150/180	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Хлеб Ржаной	30/35	8	1,5	40,1	206		574
Полдник							
Пирог с картофелем	90/100	3,2	2,7	17,9	109	0	535,556
Молоко	150/180	5,8	5,3	9,1	107	1,4	463