

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
27.09.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7	54-26г
	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9	54-16м
	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	54-1гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Итого за завтрак		540	22	22.5	62.6	540.8	
Второй завтрак	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6	Пром.
Итого за второй завтрак		200	1.8	0.4	16.2	75.6	
Обед	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4	54-19с
	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4	54-10м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн
	Ватрушка творожная	60	9.9	12.4	18	222.8	54-1в
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.