



День: 16.10.2023г.

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

*Завтрак*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,45	8,15	40,23	260,00
460/2021	Чай с молоком	200	2,00	1,30	12,00	65,00
69/2021	Бутерброд с маслом	35	2,00	11,00	12,00	146,00
267/2021	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00
итого		625,0	16,6	26,1	74,5	579,0

*Обед*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
02/2021	Салат "Витаминный" (из белокочанной капусты с морковью )	100	1,20	5,10	5,50	73,0
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,0
373/2021	Котлеты "Нежные"	100	18,60	12,40	6,30	212,0
256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,00	5,94	35,46	221,4
489/2021	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	13,50	56,0
573/2021	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15,00	70,2
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,525	14,035	72
547/2021	Коржик молочный	30	1,38	2,45	12,40	77,0
Итого:		925	34,31	31,18	109,145	856
Всего:			50,86	57,23	183,67	1435,0