



МЕНЮ

На 12 марта 2021 год

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 10,8 | 18,9 | 2,0 | 220,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 74,3 | 12,3 | 162,3 | 1,8 | 214 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,7 | 24,4 | 146,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 111,5 | 27,5 | 95,6 | 0,9 | 433 | 2008 |
| БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 17,6 | 23,8 | 47,0 | 471,8 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 3,8 | 193,4 | 45,0 | 283,9 | 3,1 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0 | 15 | 0 | 0,9 | 24 | 12 | 16,5 | 3,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0 | 15 | 0 | 0,9 | 24 | 12 | 16,5 | 3,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 6,4 | 9,1 | 9,0 | 142,5 | 0 | 12,4 | 0,2 | 2,3 | 48,9 | 25,7 | 80,8 | 1,7 | 84 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 260 | 38,9 | 48,4 | 45,9 | 774,8 | 0,4 | 20,3 | 0,3 | 8,9 | 138,0 | 92,2 | 536,4 | 7,7 | 299 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,3 | 26,9 | 0 | 0,8 | 0 | 0,6 | 4,5 | 3,4 | 5,4 | 0,1 | 348 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,6 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 13,1 | 4,4 | 4 | 0,8 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 9,9 | 10,5 | 47,9 | 2,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 795 | 49,5 | 60,0 | 103,7 | 1152,0 | 0,5 | 35,1 | 0,5 | 13,3 | 214,4 | 136,2 | 674,5 | 12,5 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ | 250 | 5 | 3,8 | 7,5 | 120 | 0,1 | 1,8 | 0,1 | 0 | 300 | 35 | 237,5 | 0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 5 | 3,8 | 7,5 | 120 | 0,1 | 1,8 | 0,1 | 0 | 300 | 35 | 237,5 | 0 | | |
| Всего за день: | | 72,7 | 88,2 | 172,9 | 1814,3 | 0,7 | 52,6 | 0,8 | 18,0 | 731,8 | 228,2 | 1212,4 | 18,9 | | |

Составила заведующая хозяйством Машин Колосова А.Г.

Повар

Ионова Ионова Е.Ю.