



## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>17,6</b>	<b>23,8</b>	<b>47,0</b>	<b>471,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>193,4</b>	<b>45,0</b>	<b>283,9</b>	<b>3,1</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>16,5</b>	<b>3,3</b>		
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>49,5</b>	<b>60,0</b>	<b>103,7</b>	<b>1152,0</b>	<b>0,5</b>	<b>35,1</b>	<b>0,5</b>	<b>13,3</b>	<b>214,4</b>	<b>136,2</b>	<b>674,5</b>	<b>12,5</b>		
<b>Полдник</b>															
ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ	250	5	3,8	7,5	120	0,1	1,8	0,1	0	300	35	237,5	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>3,8</b>	<b>7,5</b>	<b>120</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>300</b>	<b>35</b>	<b>237,5</b>	<b>0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,7</b>	<b>88,2</b>	<b>172,9</b>	<b>1814,3</b>	<b>0,7</b>	<b>52,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,0</b>	<b>731,8</b>	<b>228,2</b>	<b>1212,4</b>	<b>18,9</b>		

Составила заведующая хозяйством Машкина Колосова А.Г.

Повар Ионова Ионова Е.Ю.