



Меню приготовления блюд
на " 21 " Июня 2021 год.

Возрастная категория с 12 лет и старше ЛДН и ЛГО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день	Первая/ Понедельник						
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	300/10	4,53	4,94	21,98	153,2	302
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,86	685
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,1	0,36	11,1	57	тк.1
Итого за Завтрак		560	6,63	5,3	48,05	270,06	
Обед							
	Помидоры порционно	50	3,52	5,98	9,78	117	таб.32
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	3,52	5,98	9,78	117	37
	Птица отварная	100	25	21	0,37	290	125
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	212
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	75	631
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,1	0,36	11,1	57	тк.1
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41	тк.2
Итого за Обед		850,0	42,3	38,4	97,6	927,0	
Итого за День		1410,0	48,9	43,7	145,7	1197,1	
Итого стоимость рациона							120 руб.30коп.

Технолог общественного питания *В.Н.Жонина* В.Н.Жонина

