



Меню приготовления блюд
на " 22 " Июня 2021 год.

Возрастная категория с 12лет и старше ЛДП и ЛТО

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая / Вторник					
Завтрак	206	Яйцо вареное	40	11,17	10,28	31,78	264
	743	Сосиска в тесте	85	8,01	5,71	22,82	213
	686	Чай с лимоном	200/7/15	0,06	0,01	15,18	62,24
	302	Каша молочная рисовая	200/10	5,1	8,2	31,3	220,2
	тк.1	Хлеб пшеничный обогаш.	30	2,1	0,36	11,1	57
Итого за Завтрак			587	26,44	24,56	112,18	816,44
Обед	таб.32	Огурцы порционно	40	0,28	0,04	0,76	4,4
	148	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
	176	Рис отварной	180	4,9	7,7	40,7	280
	54	Рыба тушеная с овощами	100	12,2	8	55,2	138,2
	425	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80
		тк.1	Хлеб пшеничный обогаш.	30	3,5	0,6	18,5
	тк.2	Хлеб ржаной обогаш.	30	2,07	0,27	12,39	61,5
Итого за Обед			830	25,55	20,91	158,15	755,1
Итого за День				52	45	270	1572
Итого стоимость рациона							120 руб.30коп.

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

