



Меню приготовления блюд
на " 23 " Июня 2021 год.

Возрастная категория с 12 лет и старше ЛДП и ЛТО

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Первая / Среда							
Завтрак	227	Запеканка из творога со сгущ.	150	13,45	12	27,5	270
	685	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60
	368	Яблоко	150	0,4	0,3	10,3	47
	тк.1	Хлеб пшеничный обогаш.	60	2,1	0,36	11,1	57
Итого за Завтрак			560	15,95	12,66	63,87	434
Обед	таб.32	Помидоры порционно	50	0	0	2	10
	124	Щи из свежей капусты	250/10	1,9	4,95	8,93	89
	462	Тефтели с рисом в соусе	100	15,9	17	39,5	346,3
	138	Картофельное пюре	180	3	4,3	23,01	142,35
	296	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,4	16,2	81
	тк.1	Хлеб пшеничный обогаш.	30	3,5	0,6	18,5	95
тк.2	Хлеб ржаной обогаш.	30	2,07	0,27	12,39	61,5	
Итого за Обед			850	27,77	28,52	120,53	825,15
Итого за День				44	41	184	1259
Итого стоимость рациона			120 руб.30коп.				

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

