

Меню приготавливаемых блюд на 13**.06.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 11*** | | | | | | |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные | 150 | 3,5 | 4,1 | 23,5 | 147,0 |
|  | Тефтели отварные | 90 | 9,36 | 18 | 0,72 | 203,4 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 0,75 | 29,0 |
|  | Бутерброд с сыром | 45 | 6,1 | 10,1 | 9,4 | 155,0 |
|  | Фрукты свежие в ассортименте (банан) | 100 | 1,8 | 0,0 | 19,8 | 76,0 |
|  | *ИТОГО* | | *24,82* | *32,92* | *74,69* | *709,64* |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие резанные  (***огурец***) | 15 | 0,1 | 0,02 | 0,42 | 2,3 |
|  | Суп гороховый | 250 | 2,6 | 0,9 | 8,7 | 48,0 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109,0 |
|  | Котлета мясная с подливой | 75 | 7,9 | 7,2 | 9 | 129,3 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
|  | Йогурт | 200 | 9,2 | 11,46 | 32,9 | 207,0 |
|  | Изделие кондитерское (**пряники**) | 30 | 1,94 | 2,46 | 20,49 | 111,9 |
|  | *ИТОГО* | | *27,8* | *27,26* | *106,63* | *706,74* |
|  | *ИТОГО за день* | | *52,62* | *60,18* | *181,32* | *1416,38* |