



МЕНЮ

День: одиннадцатый
Неделя : вторая

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Энергетич еская ценность	Пищевые вещества		
				(г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	201,6	6,46	8,12	25,64
457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
79	Масло сливочное	20	132,18	0,16	14,5	0,26
	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	59,4	2,04	0,39	11,94
	Груша	150	63	0,6	0,45	14,25
	Итого завтрак	650	611,18	13,26	23,96	85,99
	Обед					
	Огурец свежий	100	100,75	2,68	2,58	16,75
60	Уха со взбитым яйцом	250	247,3	14,3	17,1	9,5
327	Гуляш из отварного мяса	100	258	20	19,5	3,3
256	Макаронные изделия отварные	180	228,42	6,66	0,54	35,48
	Сок фруктовый	200	86	1	0,2	20,2
	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	99	3,4	0,65	19,9
	Итого обед	930	931,42	49,06	24,99	117,88
	Итого за день	1580	1542,6	62,32	48,95	203,87

Повар С Ф.А.Широбокова