



МЕНЮ

День: двенадцатый

Неделя: третья

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Энергетич- еская ценность	Пищевые вещества		
				(г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
268	Омлет натуральный	200	261,5	17,2	19,4	4,3
464	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4
75	Сыр порциями	30	107,4	6,96	8,85	0
	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	59,4	2,04	0,39	11,94
	Итого завтрак	510	608,3	31,4	30,24	52,24
	Обед					
	Помидор свежий	100	21,3	1,16	0,16	3,8
95	Борщ с картофелем и капустой	250	75,63	1,8	4,43	7,15
364	Котлеты мясо-картофельные	100	239	16,7	16,4	6
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	208,3	6,8	6,9	6,4
419	Соус томатный	30	15,7	0,3	0,9	1,4
494	Компот из изюма	200	72	0,3	0,01	17,5
	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	99	3,4	0,65	19,9
	Итого обед	960	847,93	34,26	29,84	86,75
	Итого за день	1470	1456,23	65,66	60,08	138,99

Повар С Ф.А.Широбокова