

МЕНЮ

бюджетное питание (7-11)

На «19» января 2024 год

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник	№ рецептуры или технологи- чес-кой	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками и маслом сливочным (крупа пшено, молоко, сахар, яблоки, соль, масло сливочное)	150	2008	187	8,0	7,3	28,1	199,2
Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар, лимон)	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (апельсины)	100	к/к	8	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	517			15,9	16,9	72,2	503,0
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) (капуста б/к свежая, яблоки, морковь, лимонная кислота, сахар, масло растительное, соль)	60	2008	41	0,7	3,6	5,7	54,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, петрушка (корень), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, кислота лимонная, сметана, говядина, соль)	200/5/5	2012/2008	57/252	2,2	10,6	11,0	92,6
Плов из птицы (филе курицы, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль)	240	2012	304	18,4	8,8	38,8	344,0
Компот из кураги (курага, сахар, кислота лимонная)	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	15	к/к	9	1,3	0,3	7,0	40,5
Итого за прием пищи:	765			26,4	23,8	115,3	763,1
Всего за день:				42,3	40,7	187,5	1266,1

Зав. производством:

Калькулятор: