



Милютин Л.Н.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,43	7,14	26,96	190,27	189	25,74
		Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	14	22,10
		Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14	15,70
		Завтрак	Напиток	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164	16,15
		Завтрак	Хлеб	БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	155,40		7,02
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		12,57
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		2,36
			Итого:		605	19,47	30,31	93,71	727,16		101,64
1	1	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	5,07	9,02	89,81	88	18,50
		Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,10	1,70	13,00	ТК № 14	12,76
		Обед		МЯСО ДУХОВОЕ	280	26,8	18,04	25,85	481,62	258	111,61
		Обед		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	20,20	92,00	442	22,10
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром	4,90
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	96,00		3,93
			Итого:		940	38,34	24,22	108,08	911,03		173,80
1	1	Полдник	Горячее блюдо	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	80	8,29	15,57	2,18	182,16	215	28,59
		Полдник		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	385	22,15
		Полдник	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		12,57
		Полдник	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		2,36
			Итого:		410	16,62	21,35	34,53	397,28		65,67
1	1	Итого за день:			1955	74,43	75,88	236,32	2035,47		