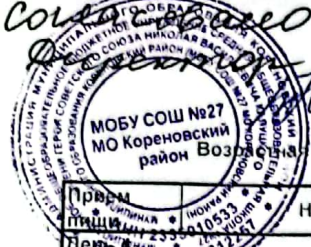


утверждаю  
Директор



18.12 Меню 2023г.



Примерный рацион	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	рыба тушеная с овощами	140	6,52	5,40	4,54	137,54	224	69,57
	рис отварной	90	2,30	5,42	24,75	137,54	204	11,33
	какао с молоком	200	2,00	2,70	29,36	147,11	342	12,76
	Хлеб пшеничный	20	2,70	0,74	14,42	14,78	H	1,91
	Хлеб ржаной 20	20	2,34	0,74	0,30	42,6	H	1,4
	фрукты свежие	100	0,40	0,42	0,70	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>542</b>	<b>17,37</b>	<b>18,30</b>	<b>87,36</b>	<b>564,8</b>		<b>109,66</b>
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,72	4,25	12,40	52,7	236	12,23
	салат из свежих огурцов	60	0,54	2,54	1,29	42,32	71	6,55
	котлеты, биточки паровые	100	13,29	10,85	9,70	212,48	125	76,39
	каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	7,54	5,12	42,72	234,32	174	11,64
	сок фруктовый	200	1,70	2,00	20,20	94,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	6,56	42,7	H	1,26
	фрукты свежие	100	2,30	0,30	9,90	44	338	12,57
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,40
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>27,59</b>	<b>25,27</b>	<b>114,72</b>	<b>748,17</b>		<b>138,94</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>56,85</b>	<b>52,30</b>	<b>222,15</b>	<b>1483,69</b>		

Ст. повар



28.12 Меню 2023г.

Утверждаю  
Директор



Примерный рацион	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	рыба тушеная с овощами	160	10,13	10,02	6,81	156,22	224	79,62
	рис отварной	100	2,58	3,99	26,70	152,93	204	12,59
	какао с молоком	200	2,00	2,70	29,36	147,11	342	12,78
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	3,18
	Хлеб ржаной 20	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
	фрукты свежие	100	0,40	0,42	0,70	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>22,33</b>	<b>18,27</b>	<b>107,46</b>	<b>676,71</b>		<b>122,69</b>
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	236	18,35
	салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	71	10,92
	котлеты, биточки паровые	100	13,29	10,85	9,70	212,48	125	76,39
	каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	9,11	6,23	50,42	281,27	174	13,97
	сок фруктовый	200	1,70	2,00	20,20	94,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	65,44	H	2,97
	фрукты свежие	100	2,30	0,30	9,90	44	338	12,57
	Хлеб ржаной 20	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>31,29</b>	<b>28,96</b>	<b>138,83</b>	<b>922,4</b>		<b>154,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>53,62</b>	<b>47,23</b>	<b>246,29</b>	<b>1599,11</b>		

Ст. повар