



Меню на 17.09.2024г.

Верю, что...
ген. директор
ООО Комбинат питания № 1*
Н.С. Зубавленко

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,50 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,61 | 2,66 | 0,35 | 35,75 |
| Каша манная молочная | 160 | 5,84 | 2,80 | 32,43 | 178,29 |
| Какао с молоком | 200 | 3,82 | 4,02 | 16,80 | 118,73 |
| Итого за Завтрак 1 | 400 | 14,52 | 10,35 | 65,00 | 411,27 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,21 | 87,02 |
| Итого за Завтрак 2 | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,21 | 87,02 |
| Обед | | | | | |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 50 | 4,50 | 2,55 | 1,80 | 32,00 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,65 | 14,20 | 10,70 | 78,70 |
| Плов из птицы | 200 | 16,20 | 11,33 | 31,93 | 374,88 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,19 | 0,19 | 13,91 | 58,01 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 85,40 |
| Итого за Обед | 700 | 25,84 | 28,87 | 75,04 | 628,99 |
| Полдник | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 |
| Печенье | 50 | 1,75 | 4,90 | 30,20 | 208,50 |
| Итого за Полдник | 250 | 1,77 | 4,90 | 58,95 | 323,59 |
| Ужин | | | | | |
| Суфле из рыбы | 80 | 13,04 | 8,15 | 3,46 | 139,38 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 5,15 | 22,00 | 147,46 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,72 | 1,46 | 25,70 | 131,00 |
| Итого за Ужин | 480 | 8,82 | 10,68 | 37,44 | 459,30 |
| Итого за день | 880 | 10,49 | 24,88 | 76,89 | 653,09 |