|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Меня на 05.12.2023г* | | | | | | |
| *№*  *рецептура* | *Наименование блюда* | *Выход,*  *(г)* | *Пищевые вещества в граммах* | | | *Энергетиче-*  *ская ценность в ккал.* |
| *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* |
| *82* | *Борщ с картофелем и капустой и мясом кур (картофель- 84,капуста свежая -20,лук- 2, морковь- 5г,масло растительное 5г,соль- 1г,томатная паста- 2г,курица- 20г)* | *250* | *1,73* | *4,90* | *12,20* | *100,00* |
| *302* | *Каша рассыпчатая гречневая (соль-1г, гречка- 40г)* | *150* | *8,59* | *6,09* | *38,64* | *243,00* |
| *9* | *Рыба тушеная с овощами в соусе (горбуша- 80г,лук- 2г, морковь- 5г,масло растительное -9г,соль- 2г,мука- 5г, томатная паста- 1г)* | *90* | *20,40* | *8,20* | *0,00* | *154,60* |
| *23* | *Салат из свежих помидор с луком (помидоры- 40г, лук- 1г,соль-1г, масло растительное-1г)* | *40* | *0,68* | *3,71* | *2,83* | *47,46* |
| *299* | *Хлеб пшеничный (хлеб-100г)* | *100* | *7,60* | *0,60* | *52,30* | *233,00* |
| *14* | *Масло сливочное порционно (масло сливочное- 5г)* | *5* | *0,00* | *4,10* | *0,05* | *37,50* |
| *349* | *Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты-15г, сахар-20г)* | *200* | *0,44* | *0,02* | *27,76* | *113,00* |
|  | *Дополнительный прием пищи:* |  |  |  |  |  |
| *385* | *Молоко ультрапастеризованное 3,2% (молоко-200г)* | *200* | *5,80* | *5,00* | *9,60* | *107,00* |
|  | *Кондитерские изделия (печенье-10г)* | *10* | *4,50* | *3,00* | *29,30* | *161,80* |
|  | *Итого за обед:* |  | *49,74* | *35,62* | *202,68* | *1197,36* |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |