|  |
| --- |
| *Меню на 13.12.2023г* |
|  *№**рецептура* |  *Наименование блюда* | *Выход,* *(г)* |  *Пищевые вещества в граммах* | *Энергетиче-**ская ценность в ккал.* |
| *Белки*  | *Жиры*  | *Углеводы*  |
| *640* | *Свекольник с картофелем и мясом кур (картофель- 80г, свекла свежая -30г,соль-1г,курица-30г,лук-1г,морковь-3г,масло растительное-3г,томатная паста-2г)* | *250* | *1,50* | *5,70* | *8,40* | *83,33* |
| *224* | *Каша рассыпчатая рисовая с маслом( крупа рис-40г,масло сливочное-5г,соль-1г)*  | *150/5* | *3,64* | *5,37* | *36,67* | *210* |
| *282* | *Котлета мясная с овощами в соусе(фарш мысной-30г,соль-2г,лук-4г,морковь-6г,томатная паста-1г,мука-5г,масло растительное-6г)* | *100* | *12,13* | *17,40* | *9,86* | *245* |
| *299* | *Хлеб пшеничный (хлеб-100г)* | *100* | *8,20* | *1,40* | *1,30* | *195* |
| *20* | *Салат из белокочанной капусты с морковью(капуста свежая-66г,масло растительное-1г,морковь-2г,соль-1г)* | *60* | *0,56* | *2,43* | *3,60* | *34,96* |
| *24* | *Сыр порционно (сыр-5г)* | *5* | *1,16* | *1,48* | *0.00* | *18,20* |
| *349* | *Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты-20г, сахар-20г)* | *200* | *0,70* | *0,00* | *31,10* | *131,20* |
|  | *Дополнительный прием пищи:* |  |  |  |  |  |
| *385* | *Молоко ультрапастеризованное 3,2% (молоко-200г)* | *200* | *5,80* | *7,00* | *9,40* | *124,00* |
|  | *Кондитерские изделия ( печенье-10г)* | *10* | *0,75* | *0,98* | *7,44* | *41,70* |
|  | *Итого за обед:* |  | *34,40* | *41,76* | *107,77* | *1083,39* |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |