



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: Площадка 2025

05.06.

Неделя: 1

День: 4

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Яйцо отварное 40	40	5,08	6,6	0,28	62,8	299
	Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
	хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
	хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	28,05
	Вапан 200	200	3	1	42	192	338,02
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 220	220	11	19	23	307,3	175
	Итого за Завтрак	700	21,97	26,97	95,51	696,51	
Обед							
	Огурцы свежие 100	100	0,8	0,1	2,5	14	71,11
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250 на бульоне	250	5,1	7,57	17,7	158,5	82,15
	Рыба (минтай) запеченная в молочном	100	3,49	10,09	5,03	125,26	220,02
	Рис отварной с овощами 180	180	6,52	13,6	49,7	379	457,04
	Напиток из плодов шиповника 200	200	0,68	0,28	29,62	136,6	388
	хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
	хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	28,05
	Итого за Обед	870	19,28	31,99	123,28	902,36	
	Итого за день	1 570	41,25	58,96	218,79	1 598,87	

Стоимость рациона:

Зав. производством

Ковалева С.В.

А. Епифанцева С.Н.

