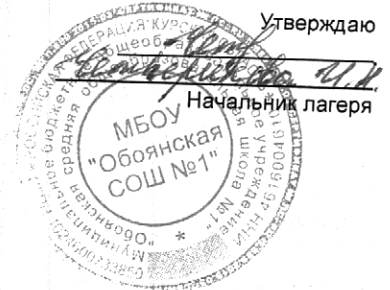


Возрастная категория
с 11 лет и старше

МЕНЮ

Утверждаю



День 10

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
15	Салат из помидоров и огурцов	100	0,7	2,4	2,9	41
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,67	55,19	396,63
143	Котлеты рыбные	100	10,08	9,2	12,92	100
377	Чай с лимоном	200	9,2	2,28	15,42	114,66
Пр-во	Корж молочный	100	6,7	11,1	61,6	150
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	730	38,55	41,15	165,13	932,49

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
45	Икра морковная	100	2,1	7,3	10,4	115
111	Суп -лапша домашняя	200	2,26	3,36	10,5	82,66
401/3	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404
131	Картофельное пюре	200	3,06	5,28	19,5	140,22
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
Пр-во	Пирожки печеные с яблоками	100	5,4	4,5	41,5	228
338	Яблоко	100	0,6	0,6	4,7	70,5
Пр-во	Конд. изделие	63	1,5	6	74	360
	Хлеб йодированный	50	2,3	0,35	25	107
	Итого	850	42,96	46,16	106,1	1098,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		81,51	87,31	271,23	2030,85