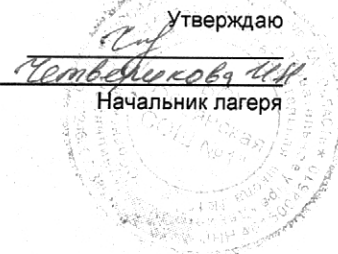


Возрастная категория  
с 11 лет и старше

# МЕНЮ

от 06.06.2023



## День 1

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер. цен. Ккал
			Б	Ж	У	
49	Салат "Витаминный"	100	1,5	4,66	11	91
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,26	41,69	267,84
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
377	Чай с лимоном	200	9,2	2,28	15,42	114,66
236	Оладьи с молоком сгущенным	50	5,06	5,16	30,2	187
	Хлеб йодированный	50	,2	0,5	17,1	130,2
	Банан	100				
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>36</b>	<b>27,65</b>	<b>115,41</b>	<b>899,9</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энер. цен. Ккал
			Б	Ж	У	
23	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1
230	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,5
131	Картофельное пюре	180	3,67	6,34	23,4	168,26
34	Свекольник	200	1,6	4,14	11,86	90,66
407	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>18,25</b>	<b>18,18</b>	<b>85,66</b>	<b>630,72</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>54,25</b>	<b>45,83</b>	<b>201,07</b>	<b>1530,62</b>