

МЕНЮ

основного (организованного) питания

Летняя оздоровительная компания (оздоровительный и профильные)

7 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Гуляш из свинины	80	10,11	27,73	5,63	313,33		180.1
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	10,47	52,60	350,68		219
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		401
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	14,99	59,85		300
Итого за приём пищи:		24,13	38,47	87,98	794,36		
Обед							
Помидоры порционнo	100	1,10	0,20	3,80	24,00		22.1
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,25	3,91	13,36	113,98		71
Котлеты рыбные (минтай)	80	11,40	7,11	7,36	139,32		161.2
Картофельное пюре	200	4,15	11,32	28,66	233,61		241
Соус молочный	50	1,64	4,59	4,82	67,43		255
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		401
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40		403
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	14,99	59,85		300
Итого за приём пищи:		28,04	27,62	97,63	755,09		
Всего за день:		52,17	66,09	185,61	1 549,45	286,03	