



прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	р
			белки	жиры	углеводы		
АВТРАК	Каша молочная	200	5	6,9	23,9	178	
	Дружба						
	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0	53,7	
	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	
	Джемь ассорти - менте	30	2	0,4	11,9	58,7	
	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>17,4</b>	<b>20,9</b>	<b>61,6</b>	<b>504,7</b>	



## СЕГОДНЯ В МЕНЮ

на 21 апреля 2022 года

возрастная категория: 11 лет и старше



прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	
	Суповощной с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,2	
	Макаронил отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	
	Биточки из курицы	100	19,2	4,4	13,4	169,4	
	Хлеб вассорти мекте	60	4	0,7	23,8	117,4	
	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	
<b>Итого за обед</b>							
<b>среднее значение за день</b>		910	42,8	27,8	119,2	896,9	

