

меню на конкурс январь-2024год.
3-7г. Январь 2024г. 133,40 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
День 1			
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	ТТК-16
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№399
		0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348/80/10г./	90	№286
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354 /130/20г./	150	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
		0	
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
Итого за 1 день:	белки-54,19 жиры-60,06 углеводы-261, к/кал.-1800	1880	