

меню на конкурс январь-2024год.

1-3г. Январь 2024г. 117,50 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 1			
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	ТТК-16г
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	180	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№399
		0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348 /60/15г./	75	№286
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	0
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354 /90/40г./	130	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
		0	
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Итого за 1 день:	белки-42,54,жиры-47,00,углеводы-203,к/кал.-1400	1715	