

МЕНЮ НА 22 ноября 2023г.

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: - осенние-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
	завтрак					
588	Омлет с маслом	100	8,61	13,39	2,3	163
1213	Кофе на молоке сгущенном	200	2,9	2	20,9	113
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Второй завтрак					
	пряники	100	5,9	4,7	75	366
	йогурт	200	2,9	2,5	4,0	50
	обед					
	Салат «обычный»	100	8,73	4,27	39	152,93
	Суп рыбный	250	8,82	2,94	22,8	147
843	Зразы рубленый	70	18,1	7,7	4,6	157
967	Рагу овощное	150	10,4	20,9	0	230
1110	Компот из яблок	200	2,9	2	20,9	113
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	26	119,3
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
	полдник					
	печенье	100	7,5	9,8	74,4	417
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
	Ужин					
827	гуляш	50/75	10,94	26,67	3,04	205,85
565	Рожки отварные	150	8,64	1,38	46,02	235
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	49,2	234,6
1226	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106
			122,44	105,45	450,06	3179,68