

МЕНЮ НА 24 ноября 2023г.

День: *пятница*

Неделя: *четвертая*

Сезон: - *осенние-зимний*

Возрастная категория: *15 лет и старше*

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
	завтрак					
589	Омлет с сыром	150	21,3	35,1	13	217
1203	Чай с сахаром	200	0	9	13,59	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Второй завтрак					
	Яйцо отварное	50	6,4	5,75	0,4	73,5
	Простокваша 2,5% ж	200	5,8	5,0	8,2	106
	обед					
	Салат «степной»	100	4,3	5,2	17,7	82,3
262	Борщ со сметаной	250/10	15,75	7,44	13,59	184,32
645	Рыба в кляре	100	19,8	3,3	8,5	196
937	Пюре гороховое	150	6,0	4,5	15,5	112,4
	Сок фруктовый	200	0	0	11,5	92
	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					
	Шоколад «Аленка»	60	3,5	17	26,1	275
	Ужин					
715	Сарделька отварная	50/75	10,94	26,67	3,04	205,85
931	Гречка отварная	150	15,9	11,9	96,6	252,25
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	49,2	234,6
	Пирожок с повидлом	75	13,5	9,6	47,8	249,5
1226	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106
			148,79	147,66	409,92	2823,2