

МЕНЮ НА 23 ноября 2023г.

День: *четверг*

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					
607	Запеканка творожная с овсяными хлопьями	150	27,75	8,7	22,8	283,05
1255	Напиток из сиропа яблочного	200	1,0	0,8	18,9	140
6	Бутерброд с маслом	40	6,8	21,5	42,8	391
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Второй завтрак					
	Пирожок печеный с яблоком	75	4,2	4,1	37,5	204
	ряженка	200	5,8	5,0	4,08	100
	обед					
	Салат свекла с яйцом	100	1,6	0,17	9	43
282	Щи со сметаной	250/10	5,94	6,4	7,78	94
	Бризоль куриная	75	18,1	7,7	4,6	157
495	Картофель запечённый	150	10,4	20,9	0	189
1205	Чай с молоком	200	2,6	3,7	24,38	131,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	26	119,3
	полдник					
	Яблоко (зеленое)	150	0,6	0,6	14,25	63
	Ужин					
838	шницель	100	17,8	17,5	14,3	286
440	Капуста тушеная	150	7,4	7,2	7,8	127
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	49,2	234,6
	Пирожок со сгущенкой	75	6,1	6,2	46,5	216,6
1195	Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0	21,4	85,2
			134,13	112,27	373,19	3059,35