



Синяк С.В. Синякова



Меню 7-11

III день I неделя

D3.D4. 2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	23,4	10,1	29,9	302
Яблоко	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7
Итого за Завтрак:	560	26,7	16,1	75,6	516
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,0	6,8	21,3	169
Плов со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0
Итого за Обед:	770	18	17	82	781
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Руллет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125
Итого за Полдник:	300	6,8	11,3	97,0	408
Итого за день:					
	1630	58,1	61,9	265,7	1649

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством _____