

5.06.2025

Человек

Меню призовых местных блюд

УТВЕРЖДЕНО:  И.М. Хмелева

Присл ники	Наименование блюда	Вес блюда	Питательная ценность			Энергетич. ценность
23 печенье	Дюш 2		белки	жиры	углеводы	
заправка	Омлет натертый кусочками консервированная брынза с маслом и сыром	130/150 40/70 20/5/10 30/5/16	10,2/10,8 1,2/2,1 3,7/4,1	8,1/8,5 0,5/0,9 4,9/6,2	2,1/2,4 8,2/14,4 8,8/10,7	122/129 42/74 94/115
10 ч	Чай с сахаром Сок в аскорбинате	170/200 100/130	0,1/0,1 0,2/0,5	0,0/0,0 0,0/0,2	8,9/12,6 17,3/21,8	36/51 70/91
Итого			15,2/17,1	13,5/15,6	28/40,1	294/369
обед	Суп гороховый с зелеными Овощи тушеные с мясом, соусом Пюре из моркови Каша из с/фруктами Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/180 150/200 40/50 150/180 20/20 30/40	6,3/7,4 8,8/10,7 0,6/0,8 0,2/0,3 0,4/0,4 0,7/0,9	2,8/3,3 7,3/11,2 0,0/0,0 0,0/0,0 0,2/0,2 0,4/0,5	10,4/12,9 23,5/32,4 3,4/4,2 12,7/15,2 8,8/8,8 11,3/15,1	92/151 195/273 16/20 52/62 39/39 51/69
Итого			17/20,5	10,7/15,2	70,1/98,6	445/614
поздний	Ватрушка с овсяном Сметан	50/50 150/200	1,9/1,9 4,1/5,8	2,9/2,9 3,8/6,4	32,5/32,5 6,1/9,4	164/164 75/118
Итого			6/7,7	6,7/9,3	38,6/41,9	239/282
Всего			38,4/45,8	30,9/40,3	154/202,4	1048/1356