



## Меню приготавливаемых блюд

### ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

### ВТОРНИК , 13.12.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	200	4,8	6,4	8,55	11,4	26,82	35,76	203,4	271,2	261
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	180	0,08	0,09	0	0	11,25	13,5	45	54	502
	Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87	115
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>430</b>	<b>8,18</b>	<b>9,79</b>	<b>9,15</b>	<b>12</b>	<b>54,77</b>	<b>65,96</b>	<b>335,4</b>	<b>412,2</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	180	5,64	6,77	7,71	9,25	8,6	10,31	126,48	151,78	160
	Картофель отварной	110	130	2,09	2,47	4,51	5,33	13,97	16,51	104,5	123,5	179
	Мясо тушеное	50	70	7,6	10,64	8,7	12,18	1,1	1,54	113,5	158,9	369
	Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87	115
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	200	0,27	0,3	0	0	18,09	20,1	72,9	81	531
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,9</b>	<b>23,48</b>	<b>21,52</b>	<b>27,36</b>	<b>58,46</b>	<b>65,16</b>	<b>504,38</b>	<b>602,18</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	180	0,08	0,09	0	0	11,25	13,5	45	54	502
	Хлеб ржаной	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	16,7	16,7	87	87	115
	Салат из свеклы и моркови	40	60	0,52	0,78	4,12	6,18	2,84	4,26	50,8	76,2	52
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>290</b>	<b>3,9</b>	<b>4,17</b>	<b>4,72</b>	<b>6,78</b>	<b>30,79</b>	<b>34,46</b>	<b>182,8</b>	<b>217,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1130</b>	<b>1350</b>	<b>30,98</b>	<b>37,44</b>	<b>35,39</b>	<b>46,14</b>	<b>144,02</b>	<b>165,58</b>	<b>1022,58</b>	<b>1231,58</b>	