

День: 2- вторник. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет и старше завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 71     | Овощи свежие                   | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72  | 10,26                          |
| 210    | Омлет натуральный              | 90           | 8,36             | 10,90 | 1,58  | 174,00                         |
| 203    | Макароны отварные              | 180          | 6,80             | 7,20  | 37,70 | 242,60                         |
| 389    | Сок фруктовый                  | 200          | 1,00             | 0,00  | 20,20 | 84,80                          |
| БН     | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                          |
|        | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:              | 580          | 20,45            | 18,73 | 84,17 | 624,60                         |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет и старше обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 71     | Овощи свежие                   | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72  | 10,26                          |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем   | 250          | 1,94             | 5,92  | 11,08 | 115,00                         |
| 293    | Птица запеченная с соусом      | 90           | 9,75             | 7,96  | 2,13  | 119,02                         |
| 128    | Пюре картофельное              | 180          | 4,03             | 8,80  | 33,60 | 230,00                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                 | 60           | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                    | 40           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                          |
| 350    | Кисель из ягод и яблок         | 200          | 0,10             | 0,10  | 24,40 | 117,00                         |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                 | 880          | 20,11            | 23,41 | 95,90 | 704,22                         |