

Утверждаю директор ОВСХК
Ситников С.В.

МЕНЮ НА 29 мая 2024 г.

День: среда

Неделя: пятая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
	завтрак					
548	Каша манна с маслом	150	9,6	8,94	41,37	287,45
1113	Компот из сухофруктов	200	0	0,14	19,34	73,06
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,3
	Масло сливочное	20	1,6	16,5	0,16	149,6
	Второй завтрак					
	кефир	200	5,22	4,5	7,2	190,8
	Ватрушка с повидлом	75	3,18	2,09	21,96	119,6
	обед					
	Салат яично-крабовый	100	8,5	20,1	6,7	242,7
347	Суп куриный с домашней лапшой	250	5,8	5,6	13,11	132,2
827	Гуляш куриный	75/50	14,7	0,4	2	103
565	Макароны отварные	150	8,64	1,38	46,02	235
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	20,24	117,3
1226	Молоко кипяченое	200	25	0,02	9,94	37,4
	полдник					
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Напиток молочный	200	2,7	2,88	15,21	97,92
	ужин					
624	Рыбы отварная	50	9,76	2,37	0,0	42,9
	Рис отварной	150	4,6	5,9	42,7	183
	Помидор свежий	50	0,44	0,1	1,4	9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	Напиток яблочный	200	0,5	0,5	19,22	77,74
			186,0	76,79	339,45	2473,91