

ГБПОУ «СПЛ»
 Меню на 19.12.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Блинчики	200/40	30,29	19,73	60,22	534,66	243
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	
	Сыр	20	2,63	2,66		35,06	
	Какао на молоке	200	2,86	2,82	14,91	93,76	304
	Батон	50	6,60	1,10	41,00	206,00	
	ИТОГО:			42,46	38,69	116,25	981,61
Обед	Салат морковный с чесноком	100	1,6	1,3	6,5	43,1	20029
	Суп картофельный с лапшой	300/12	3,6	3,2	22,5	139	62
	Плов из отварной говядины	250	18,6	20,2	52,7	477	120
	Компот из смеси сухофрукт	200	1,2	0,1	29,5	127	309
	Батон	50	6,60	1,10	41,00	206,00	
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193,38	
	ИТОГО:			38,2	27,1	185,6	1185,48
Полдник	Сок	200	0,94	0,18	18,38	79,0	
	Конфеты	30	6	32	50	512	
	ИТОГО:		6,94	32,18	68,38	591,03	
Ужин	Котлеты	80/30	15,56	14,14	14,93	252,49	99
	Макароны отварные с овощами	220	6,34	9,26	34,29	254,58	233
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	36,01	300
	Батон	50	6,60	1,10	41,00	206,00	
	ИТОГО:			28,69	24,54	99,34	749,08
Итого за день			116,29	122,51	469,57	3507,2	