



**ООО "ТРАПЕЗА"**

**Меню на 1 марта 2023 г.**

**ДЕНЬ № 3 (7-11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
26/18	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,60
336/18	Зразы из говядины с рисом	90	10,8	8,46	13,05	171,00
202/18	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,55
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
501/13	Кофейный напиток из цикория	200	3,2	2,7	15,9	79,00
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>22,75</b>	<b>20,82</b>	<b>58,1</b>	<b>548,65</b>
<b>ОБЕД</b>						
106/18	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,96	0,06	3	16,8
98/18	Свекольник со сметаной	200	1,64	3,8	8,58	75
348/13	Рыбные хлебцы	90	12,69	3,87	3,54	71,40
377/18	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,165	102,00
495/18	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,00
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>23,3</b>	<b>14,43</b>	<b>69,345</b>	<b>471,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
544/18	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168,00
501/13	Кофейный напиток из цикория	200	3,2	2,7	15,9	79,00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>7,3</b>	<b>6,9</b>	<b>44,4</b>	<b>247,00</b>



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартirosян С.Т.



### ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 1 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 3 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
26/18	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91,00
336/18	Зразы из говядины с рисом	100	12	9,4	14,5	190,00
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
501/13	Кофейный напиток из цикория	200	3,2	2,7	15,9	79,00
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>26,38</b>	<b>26,12</b>	<b>65,86</b>	<b>661,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
106/18	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,00
98/18	Свекольник со сметаной	260	2,05	4,75	10,73	93,75
348/13	Рыбные хлебцы	100	14,1	4,3	4,9	119,00
377/18	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136,00
495/18	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,00
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,56	0,48	29,52	141
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>28,29</b>	<b>18,09</b>	<b>90,15</b>	<b>639,95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
567/13	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203,00
457/18	Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,3</b>	<b>5,01</b>	<b>49,3</b>	<b>259,00</b>



Директор Мочалов В.Л.

Старший повар Мартыросян С.Т.