

Меню на 10.11.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	332.33	Макароны с сыром	200	37.94	279	9.81	4.3	43.2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	8.87	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.56	76	2.64	0.44	15.04
			Йогурт	95	14.35	63,00	5,08	4,60	0,28
Витаминация			Апельсин		31,00				
Обед	закуска	33	Салат из красной свеклы	60	1.27	94	1.43	6.09	8.36
	1 блюдо	139	Суп гороховый с мясом	250	16.06	101	3.5	3.90	20.70
	гарнир	417	Рис отварной	200	14.10	207	9.17	7.34	26.12
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	90	28.69	112	8.9	5.65	54
	напиток	685	Чай с лимоном	200	5.01	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.56	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					133,34				
Завтрак	гор.блюдо	332.33	Макароны с сыром	200	36.65	279	9.81	4.3	43.2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	7.85	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3.84	76	2.64	0.44	15.04
			Йогурт	95	14.35	63,00	5,08	4,60	0,28
			Вафли	40	5.75	50	5.00	6.00	24.40
Обед	закуска	33	Салат из красной свеклы	60	2.28	94	1.43	6.09	8.36
	1 блюдо	139	Суп гороховый с мясом	300	16.06	101	3.5	3.90	20.70
	гарнир	417	Рис отварной	200	11.54	207	9.17	7.34	26.12
Завтрак	2 блюдо	374	Рыба тушеная	100	33.31	112	8.9	5.65	54
	напиток	685	Чай с лимоном	200	5.01	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.84	76	2.64	0.44	15.04
			Хлеб ржаной	60	2.89	76	2.64	0.44	15.04

Повар : *Соф* Соколова М.В.