

Меню на 11.01.2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	20.24	187.0	3.07	2.77	0.15
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.58	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
		тк	Батон	40	3.42	42	1.20	0.48	8.24
ИТОГО			Сыр порционнo	40	24.00	72	5.30	5.50	0.00
					54,00				
Обед 1-4	закуска	1121	Салат из свежих огурцов	50	10.02	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	124	Щи из мяса кур	250	9.37	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	431	Печень тушеная	100	20.86	207	11.03	6.78	25.40
	Гарнир	124	Рис отварной	200	11.35	150	4.20	4.40	26.90
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.36	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	1.28	76	2.64	0.44	15.04
					59,00				
ИТОГО			Каша манная молочная	200	19.26	187.0	3.07	2.77	0.15
	гор.блюдо	181	Чай с сахаром	200	3.36	81	0.00	0.00	14.60
	гор.напиток	685	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб бел.	тк	Батон	40	4.68	42	1.20	0.48	8.24
			Сыр порционнo	40	20.00	72	5.30	5.50	0.00
			Конфеты	45	8.77	60	6.20	5.00	33.10
ИТОГО					58,00				
			Салат из свежих огурцов	60	12.58	97	0.5	4.5	3.5
Обед 5-11	закуска	1121	Щи из мяса кур	300	9.37	101	4.90	6.66	10.81
	1 блюдо	124	Печень тушеная	100	21.85	207	11.03	6.78	25.40
	2 блюдо	431	Рис отварной	200	11.35	150	4.20	4.40	26.90
	Гарнир	124	Компот из сухофруктов	200	3.72	94.2	0.04	0.00	24.76
	напиток	868	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб бел.	тк	Хлеб ржаной	60	2.70	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1			63,50				
ИТОГО									

Повар: *Сор* /М.В.Соколова