

«Утверждаю»

Сиданова

Меню на 11.11.2022 г.

Прием пищи	Блюдо	Марки	Салат	Выход г	Шоко	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	23,44	363	20.50	2.80
	гор.напиток	685	Чай с лимоном	200	5,01	81	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	7,56	76	2.64	15.04
			Бутеррод с маслом	80	11,91	75	0	0.1
Витаминизация			Печенье	20	13,72	60	6.2	33.1
			Яйцо	60	7,02	63	5	0
			Апельсин	31				
Обед	закуска	12	Салат из зеленого горошка	60	5,31	96	1.55	5.08
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	250	20,11	117	1.90	6.66
	гарнир	297	Каша гречневая	200	13,58	239	4.50	6.75
	2 блюдо	286	Биточки	90	17,72	223	11.78	12.91
Хлеб черн.	напиток	685	Сок	200	8,41	78	2.00	0.00
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	4,56	76	2.64	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1,93	76	2.64	0.44
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	21,34	363	20.50	11.00
	гор.напиток	685	Чай с лимоном	200	5,01	81	0	0
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3,84	76	2.64	0.44
			Апельсин	255	38,25	71	5.6	6.6
Обед	закуска	12	Салат из зеленого горошка	60	5,95	96	1.55	5.08
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	250	20,4	117	1.90	6.66
	гарнир	297	Каша гречневая	200	11,33	239	4.50	6.75
	2 блюдо	286	Биточки	90	22,11	223	11.78	12.91
Хлеб бел.	напиток	685	Сок	200	8,41	78	2.00	0.00
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3,84	76	2.64	0.44
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	2,89	76	2.64	0.44

Повар : *Сол* Соколова М.В.