

Меню на 14.09.2022 г.



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	150	31,49	268.0	14.3	22.2	2.7
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,83	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,78	76	2.64	0.44	15.04
			Конфеты	40	12,27	44	2.5	0	11.3
			Йогурт	95	14,35	63	5,08	4,60	0,28
Обед	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	10,76	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	139	Суп картофельный с мясом кур	250	16,56	101	3.5	3.90	20.70
	2 блюдо	437	Птица тушеная	90	21,72	150	10.63	7.74	2.19
	Гарнир	520	Пюре картофельное	200	13,37	147	3.28	0.00	22.09
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	2,98	142	1.60	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,78	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1,45	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					133,34				
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	230	30,57	268.0	14.3	22.2	2.7
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,83	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3,36	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	фрукты		Конфеты	40	17,33	44	2.5	0	11.3
			Йогурт	95	14,35	63	5,08	4,60	0,28
Обед	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	8,90	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	139	Суп картофельный с мясом кур	300	16,56	101	3.5	3.90	20.70
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	27,35	150	10.63	7.74	2.19
	Гарнир	520	Пюре картофельное	200	13,37	147	3.28	0.00	22.09
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	2,98	142	1.60	0.00	33.40

	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3,36	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2,41	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					143,37				

Повар : _____ Соколова М.В.