

Утверждаю

Меню на 25.01.2022 г.



А.Н.Силантьев

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	14,82	187,0	3,07	2,77	0,15
	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	2,1	360	6,00	2,50	23,30
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2,76	76	2,64	0,44	15,04
Завтрак 2 витаминация	фрукты		Груша	140	34,32	47	0,40	0,40	9,80
			Сок фруктовый		38,00				
Обед	закуска	33	Салат из красной свеклы	100	0,53	93,9	1,43	6,09	8,36
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,06	101	4,90	6,66	10,81
	2 блюдо	286	Тефтели	100	18,55	223	11,78	12,91	14,9
	Гарнир	520	Пюре картофельное	100	11,22	147	3,28	0,00	22,09
	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
			Зефир	45	13,24	60	6,20	5,00	33,10
ИТОГО					113,00				
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	13,54	187,0	3,07	2,77	0,15
	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	2,1	360	6,00	2,50	23,30
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	1,93	76	2,64	0,44	15,04
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	150	24,35	44	2,5	0	11,3
	сладкое		Йогурт	95	16,08	96	2,64	4,19	4,34
Обед	закуска	33	Салат из красной свеклы	100	0,53	93,9	1,43	6,09	8,36
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,06	101	4,90	6,66	10,81
	2 блюдо	286	Тефтели	100	18,35	223	11,78	12,91	14,9
	Гарнир	520	Пюре картофельное	200	14,16	147	3,28	0,00	22,09
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3,72	94,2	0,04	0,00	24,76
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1,93	76	2,64	0,44	15,04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2,70	76	2,64	0,44	15,04
			Зефир	50	14,05	60	6,20	5,00	33,10
ИТОГО					63,50				