

Утверждаю

Меню на 15.03.2022 г.



А.Н.Силантьев

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451	Каша гречневая с молоком	200	21,22	185	17.68	15.70	27.74
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3,6	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2.64	0.44	15.04
		тк	Батон	40	4,42	42	1.20	0.48	8.24
			Сыр порционно	40	22	72	5.30	5.50	0.00
Обед	закуска	12	Салат из зеленого горошка	50	9,59	96	1.55	5.08	9.4
	1 блюдо	132	Рассольник из мяса кур	250	12,41	167	4.82	6.92	20.00
	2 блюдо	437	Птица тушеная	80	19,89	150	10.63	7.74	2.19
	гарнир	41	Макароны отварные	200	9,89	145	49.58	1.18	33.12
	гор.напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3,18	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	40	1,28	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					113				
Завтрак	гор.блюдо	451	Каша гречневая с молоком	200	25,36	185	17.68	15.70	27.74
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3,76	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	60	1,93	76	2.64	0.44	15.04
		тк	Батон	50	4,95	42	1.20	0.48	8.24
			Сыр порционно	40	22	72	5.30	5.50	0.00
Обед	закуска	12	Икра по-домашнему	60	8,58	96	1.55	5.08	9.4
	1 блюдо	132	Рассольник из мяса кур	300	12,41	167	4.82	6.92	20.00
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	23,67	150	10.63	7.74	2.19
	гарнир	41	Макароны отварные	200	11,03	145	49.58	1.18	33.12
	гор.напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3,18	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	60	2,7	76	2.64	0.44	15.04

