

Меню на 29.09.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	332.3	Макароны с сыром	200	25.21	279	9.81	4.3	43.2	
	гор.напиток	3								
	хлеб бел.									
Обед		959	Какао с молоком	200	9.24	145.2	3.52	3.72	25.49	
		тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04	
			Мандарин	140	26.49	78	2	0	14.6	
		закуска	33	Салат из красной свеклы	100	0.86	94	1.43	6.09	8.36
		1 блюдо	139	Суп гороховый с мясом	250	15.51	101	3.5	3.90	20.70
		гарнир	417	Рис отварной	200	14.70	207	9.17	7.34	26.12
		2 блюдо	437	Птица тушеная	90	20.04	150	10.63	7.74	2.19
		напиток	685	Чай с сахаром	200	4.11	81	0.20	0.00	14.60
		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			Печенье	40	10.17	60	6.2	5	33.1	
					133,34					
Завтрак	гор.блюдо	332.3	Макароны с сыром	200	36.46	279	9.81	4.3	43.2	
	гор.напиток	3								
	хлеб бел.									
Обед		959	Какао с молоком	200	7.85	145.2	3.52	3.72	25.49	
		тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04	
			Конфеты	60	20.77	60	6.2	5	33.1	
		закуска	33	Салат из красной свеклы	125	0.86	94	1.43	6.09	8.36
		1 блюдо	139	Суп гороховый с мясом	300	15.51	101	3.5	3.90	20.70
		гарнир	417	Рис отварной	200	14.70	207	9.17	7.34	26.12
		2 блюдо	437	Птица тушеная	100	27.60	150	10.63	7.74	2.19
		напиток	685	Чай с сахаром	200	4.11	81	0.20	0.00	14.60
		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			Печенье	20	6.38	60	6.2	5	33.1	
					143,37					

Повар : *Сол* Соколова М.В.