

Утверждаю

Меню на 27.01.2022 г.



А.Н.Силантьев

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	332,33	Макароны с сыром	40/200	33,15	279	9,81	4,3	43,2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	7,41	145,2	3,52	3,72	25,49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	Сладкое		Конфеты	30	10,68	60	6,20	5,00	33,10
витаминизация			Банан		38,00				
Обед 1-4	закуска	1121	Томат порционно	40/200	7,7	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	142	Суп рыбный	250	12,64	129	11.62	5.2	18.75
	2 блюдо	431	Печень тушеная	80	21,85		11.03	6.78	25.40
	Гарнир	124	Рис отварной	200	10,19	150	4.20	4.40	26.90
	напиток	685	Чай с сахаром	200	2,58	81	0.00	0.00	14.60
	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
ИТОГО					113,00				
Завтрак 5-11	гор.блюдо	332,33	Макароны с сыром	40/200	32,58	279	9,81	4,3	43,2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	7,41	145,2	3,52	3,72	25,49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1,93	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	Сладкое		Йогурт	95	16,08	96	2.64	4.19	4.34
Обед 5-11	закуска	1121	Салат из свежих овощей	65	12,81	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	142	Суп рыбный	300	10,3	129	11.62	5.2	18.75
	2 блюдо	431	Печень тушеная	100	21,85		11.03	6.78	25.40
	Гарнир	124	Рис отварной	200	10,19	150	4.20	4.40	26.90
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3,72	81	0.00	0.00	14.60
	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
ИТОГО					121,50				