

Утверждаю

Меню на 16.03.2022 г.



А.Н.Силантьев

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	469	Запеканка из творога с изюмом	200	49,07	235	4.4	1.7	17.3
	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	2,17	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2.64	0.44	15.04
Обед 1-4	закуска	43	Салат из свежих овощей	50	9,52	96	1.55	5.08	9.40
	1 блюдо	139	Суп гороховый из мяса кур	250	12,91	101	3.5	3.90	20.70
	2 блюдо	489	Рагу из птицы	250	28,45	491	20.70	16.40	37.90
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4,08	116	1.36	0.00	29.02
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	1,28	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	2,76	76	2.64	0.44	15.04
	ИТОГО					113.00			
Завтрак 5-11	гор.блюдо	469	Запеканка из творога	250	53,76	235	4.4	1.7	17.3
	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	2,31	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	60	1,93	76	2.64	0.44	15.04
Обед 5-11	закуска	43	Салат из свежих овощей	60	14,23	96	1.55	5.08	9.40
	1 блюдо	139	Суп гороховый с мясом	300	12,11	101	3.5	3.90	20.70
	2 блюдо	489	Рагу из птицы	250	28,45	491	20.70	16.40	37.90
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4,08	116	1.36	0.00	29.02
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	60	1,93	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	2,7	76	2.64	0.44	15.04
	ИТОГО					121.50			