

Соколова

инженер по качеству

Меню на 16.11.2022 г.

Повар	Раздел	Материал	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник	1 суп-напиток	100	Кофейный напиток с молоком	200	7.19	107	1.00	1.00	22.02
	2 хлеб бел.	40	Хлеб пшеничный	40	2.56	76	2.64	0.44	15.04
			Йогурт	95	14.29	96	2.64	4.19	4.34
			Чай	55	14.00	50	5	6	24.4
Обед	закуска	1121	Салат из свежих овощей	60	7.32	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	124	Щи из мяса кур с картофелем	250	17.02	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	443	Плов с курицей	260	36.38	447	12.75	11.75	37.13
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3.51	81	0.00	0.00	14.60
ИТОГО	хлеб бел.	40	Хлеб пшеничный	40	2.56	76	2.64	0.44	15.04
					123.27				
Прием пищи	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1-е блюдо	140	Суп молочный вермишелевый	200	26.00	235	4.4	1.7	17.3
	2-е блюдо	172	Кофейный напиток с молоком	200	9.19	107	1.56	1.20	22.52
Обед	хлеб бел.	40	Хлеб пшеничный	40	2.84	76	2.64	0.44	15.04
			Банан	250	29.22	71	5.60	6.60	12.60
	закуска	1121	Салат из свежих овощей	60	7.32	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	124	Щи из мяса кур с картофелем	250	17.02	101	4.90	6.66	10.81
ИТОГО	2 блюдо	443	Плов с курицей	280	39.36	447	12.75	11.75	37.13
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3.51	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	40	Хлеб пшеничный	60	3.84	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2.98	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					143.37				

Повар: Соколова М.В.

Соф