

Утверждаю  
А.Н.Силантьев



Меню на 09.02.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	26.01	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.41	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак2	Сладкое		Печенье	25	5.74	96	2.10	1.50	2.10
	Сладкое		Йогурт	20	16.08	96	2.64	4.19	4.34
витаминизация			Яблоко						
Обед 1-4	закуска	1121	Салат из томатов	70	38.00				
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	250	12.80	97	0.5	4.5	3.5
ИТОГО	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	8.44	117	1.90	6.66	10.81
	2 блюдо	437	Птица тушеная	80	11.34	150	4.20	4.40	26.90
	гор.напиток	868	Компот из сухофруктов	200	19.36	167	10.63	7.74	2.19
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	40	3.02	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	1.28	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 5-11	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	23.16	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.41	81	0.00	0.00	14.60
Завтрак2	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	Сладкое		Печенье	25	5.74	96	2.10	1.50	2.10
Обед 5-11	Фрукты		Мандарин	100	22.93	44	2.5	0	11.3
	закуска	1121	Салат из томатов	45	10.85	97	0.5	4.5	3.5
ИТОГО	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	300	8.06	117	1.90	6.66	10.81
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	13.81	150	4.20	4.40	26.90
ИТОГО	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	23.13	167	10.63	7.74	2.19
	гор.напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.02	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	2.70	76	2.64	0.44	15.04
хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04	
ИТОГО					121,50				

Повар: Соб /М.В. Соколова