

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	<u>гор.блюдо</u>	160	Суп молочный вермишелевый	200	17,37	235.0	4.4	1.7	17.3
	<u>гор.напиток</u>	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
			Мандарин	100	31,7	44	2.5	0	11.3
Обед 1-4	закуска	111	Огурец <u>порционно</u>	30	7,34	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	124	Щи из мяса кур	250	14,81	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	443	Плов с курицей	250	28,93	447	12.75	11.75	37.13
	<u>гор.напиток</u>	685	Чай с сахаром	200	3,88	81	0.00	0.00	14.60
	<u>хлеб черн.</u>	тк №1	Хлеб ржаной	60	1,28	76	2.64	0.44	15.04
	<u>хлеб бел.</u>	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					113.00				
Завтрак 5-11	<u>гор.блюдо</u>	160	Суп молочный вермишелевый	200	21,5	235.0	4.4	1.7	17.3
	<u>гор.напиток</u>	692	Кофейный напиток с молоком	200	8,41	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	1,93	76	2.64	0.44	15.04
			Яблоко	100	26,16	48	1.5	0	10.2
Обед 5-11	закуска	111	Огурец <u>порционно</u>	30	6,27	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	124	Щи из мяса кур	300	14,81	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	443	Плов с курицей	250	33,91	447	12.75	11.75	37.13
	<u>гор.напиток</u>	685	Чай с сахаром	200	3,88	81	0.00	0.00	14.60
	<u>хлеб черн.</u>	тк №1	Хлеб ржаной	60	2,7	76	2.64	0.44	15.04
	<u>хлеб бел.</u>	тк №1	Хлеб пшеничный	60	1,93	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					121.50				