

Меню 13.10.2021

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	<i>Кукуруза отварная</i>	кКал-33, Бел-2, Жир-1, Угл-3
150	<i>Омлет натуральный (б/м/с)</i>	кКал-224, Бел-15, Жир-17, Угл-3
185/15	<i>Чай с сахаром (рец.430)</i>	кКал-60, Угл-15
40	<i>Батон Нарезной</i>	кКал-94, Бел-3, Угл-19
160	<i>Груша свежая</i>	кКал-75, Бел-1, Угл-16
Итого за Завтрак		кКал-486, Бел-21, Жир-18, Угл-56
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из свеклы отварной с маслом растительным</i>	кКал-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8
200	<i>Суп картофельный</i>	кКал-91, Бел-2, Жир-2, Угл-13
15	<i>Цыпленок отварной (в 1 блюдо)</i>	кКал-39, Бел-4, Жир-3
100	<i>Котлеты, биточки, шницели (биточек)</i>	кКал-364, Бел-13, Жир-28, Угл-14
150	<i>Капуста тушеная</i>	кКал-113, Бел-3, Жир-5, Угл-14
200	<i>Компот из кураги (рец.376)</i>	кКал-115, Бел-1, Угл-28
22	<i>Батон Нарезной</i>	кКал-51, Бел-2, Угл-11
48	<i>Хлеб Дарницкий</i>	кКал-122, Бел-3, Жир-1, Угл-24
Итого за Обед		кКал-988, Бел-29, Жир-45, Угл-112
Итого за день		кКал-1 474, Бел-50, Жир-63, Угл-168

Зав. производством

М.С.Честнова

Бухгалтер

С.В. Скворцова

