

Простоквашина А.А.

Отд./корп

07.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185	Каша жидкая молочная (манная)	200		173,80	6,10	2,90	31,00
		6	масло	5		37,40	0,00	3,60	0,00
	гор.напиток	395	Кофейный напиток с молоком	180		95,60	3,00	2,50	15,50
	хлеб	ТТК№5	Батон	30		78,60	2,30	0,90	15,40
Завтрак 2	фрукты								
		итога:		415		385,40	11,40	9,90	61,90
Обед			Овощи по сезону(огурец св.,помидор св., капуста квашеная,огурец сол.,свекла отварная.)						
	закуска			50		21,40	0,80	0,10	4,40
	1 блюдо	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200		81,60	2,50	5,00	8,20
	2 блюдо		Рыба (минтай)	80		105,70	10,30	5,60	5,20
	гарнир	125	Картофель отварной	130		132,30	3,50	4,50	22,90
	напиток	376	Компот из сушеных фруктов	180		55,80	0,00	0,00	14,00
	хлеб бел.	ТТК№6	хлеб пшеничный	30		71,00	2,30	0,20	15,10
	хлеб черн.	ТТК№7	хлеб ржаной	30		61,20	2,00	0,30	12,70
	итога:		700		529,00	21,40	15,70	82,50	