

26.05.2022 (четверг)

Обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность (ЭЦ)-130, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20	8-86
60	Рыба запеченная	Калорийность (ЭЦ)-116, Белки-8, Жиры-8	23-50
180	Пюре картофельное	Калорийность (ЭЦ)-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29	19-45
180	Кисель	Калорийность (ЭЦ)-54, Углеводы-13	6-66
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	1-28
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	0-80
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-790, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-121	60-55
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-790, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-121	60-55



26.05.2022 (четверг)

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34	10-81
100	Гуляш из говядины	Калорийность (ЭЦ)-87, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	43-58
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25	6-09
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15	0-40
30	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-3, Углеводы-22	0-96
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-629, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-99	61-84
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-629, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-99	61-84

Директор

