

Меню на 16/03/2022

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
Наименование блюд		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00
яблоко					
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00
	525	14,20	15,74	67,01	472,00
ОБЕД					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	144
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	657,5	18,00	21,74	89,60	624,70
ПОЛДНИК					
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Гречка с фаршем и овощами	160	7,50	11,20	33,20	263,00
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Итого:	538	15,55	17,95	79,39	539,98
ВСЕГО:	1720,5	48,83	56,43	236,00	1640,98

ДОКУМЕНТ ЭЛЕКТРОННОГО ПОДПИСАНИЯ
 Сертификат: 03E212AF0D00A0D98E849110C8EFD08E4995
 Владелец: Эльмира Ибрагимова Рахимова
 Действителен с 10.12.2021 по 10.12.2022