

Меню на 23/03/2022						
Наименование блюд						ценность
			белки	жиры	угл-ды	Ккал
	ЗАВТРАК					
Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком,сахаром		180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:		425	11,60	14,30	51,70	382,30
Сок		125	1,20	0,00	12,00	49,60
яблочно-абрикосовый						
Итого:		125	1,20	0,00	12,00	49,60
		550	12,80	14,30	63,70	431,90
	ОБЕД					
Икра кабачковая		50	0,95	4,45	7,50	73,85
Свекольник со сметаной		200/6	3,16	5,40	8,14	94,00
Гуляш из индейки		45/45	7,56	7,80	17,06	168,70
Каша гречневая вязкая		130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Компот из замороженных ягод		180	0,27	0,1	15,0	62
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:		696,5	18,64	21,65	86,70	616,15
	ПОЛДНИК					
Вак-балиш		75	7,50	8,00	44,50	280,00
Ряженка		120	4,30	3,00	5,00	64,00
Рагу из овощей		130	2,00	6,00	13,65	117,00
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:		533	15,66	17,25	79,44	535,88
ВСЕГО:		1779,5	47,10	53,20	229,84	1583,93

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 03E412AF08F0A5E998E49116C8E6D084995
Выдана: Алметьев Иглизар Валитович
Действителен с 10.12.2021 по 10.12.2022