



Ген. директор АО «Общепит»



Аминева Т.М.

День: 3
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213,02	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180/5	10	15	37	323
685,01	Чай с сахаром	200			8	31
70,26	хлеб пшеничный для детского питания	30	2		15	68
67,14	Яблоко	130	1	1	13	61
Итого за Завтрак		545	13	16	73	483
Обед						
51,27	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	8	6	103
54,16	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	4	16	107
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным	90	8	7	11	144
520,1	Картофельное пюре	150	3	5	26	160
685,02	Чай с сахаром, молоком	200	2	2	10	61
70,27	хлеб пшеничный для детского питания	50	4		25	113
71,31	Хлеб ржаной для детского питания	30	2		12	54
Итого за Обед		805	22	26	106	742
Итого за день			35	42	179	1225

Калькулятор.
Повар