

Меню "15" октября

2021

Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	

завтрак

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8	0,0	6,6	0,1	59,8
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	170	13,6	16,6	33,6	338,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,0	14,0	70,8
ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	8,6	41,4
итого за завтрак		16,1	23,5	66,1	549,7

обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	1,5	4,2	7,2	73,6
ГУЛЯШ	45/45	13,9	16,9	5,1	225,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	0,0	19,2	94,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0
итого за обед		27,5	25,8	93,2	721,9
итого за день		43,6	49,3	159,3	1 271,7

ст.повар: *Л. Гусева* / *Гусева ОА*