

Мазина Г.В.

17.01.2022

Выход шт	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), жирозины (г), микроэлементы (мг)	Стоимость постанов
Горячий завтрак2			
45	Гренки с сыром 45	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-14	
25/180	Плов 25/180	Калорийность-363, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-40	
60	Печенье	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-835, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-121	
Обед2			
250	Суп из овощей 250	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
80	П/ф буточки из птицы 80	Калорийность-184, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-10	
200/10	Макаронные изделия отварные 200	Калорийность-273, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед2		Калорийность-746, Белки-38, Жиры-17, Углеводы-105	
Итого за день		Калорийность-1 601, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-226	

Александрова А.А.