

утверждаю

Директор

И.В. Рябова

И.В. Рябова

11 Сентября 2020

Меню для зала

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	ВЫХОД, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		20	15	96	609	
каша геркулесовая жидкая с маслом	200/5	9,8	9,7	36,5	273	12.32
бутерброд с сыром и маслом	20	6,1	4,1	14,5	119	11.19
йогурт	20	6,1	4,1	14,5	119	21.95
яйцо отварное	40	1,3	4,2	6,7	35	6.00
кофейный напиток	200	0,2	4,1	15,0	61	0.83
хлеб ржаной	20	1,3	4,1	6,7	34	0.61
хлеб витаминный	20	1,3	4,1	6,7	34	1.87
Обед		28,2	31,9	108,4	833,5	
овощи консервированные без уксуса огурцы	100	0,8	5,0	2,5	58	17.09
суп бабушкин с мясом со сметаной	250/75	12,2	5,9	8,5	105	13.77
картофельное пюре	180	13,4	5,9	8,9	106	9.72
фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	100/5	12,2	16,9	26	221	28.96
компот из сухофруктов +витамин С	200	0,2	0,2	20,5	85	2.42
Хлеб пшеничный	70	4,0	0,5	19,0	97	4.37
Хлеб ржаной	60	4,0	0,5	19,0	97	3.67
Полдник		10,8	12,1	57,1	380,5	
Апельсин	1	5,6	6,4	7,6	110	52.52
итого:		59	59	261	1823	187,29