

Утверждаю:

26

26

2021

меню						
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Экспресс завтрак		2,00	4,70	37,30	199,90	12,40
Булочка	50	1,8	4,7	21,6	136	11,00
Чай с лимоном	200/5	0,2	0	15,7	64	1,40
Завтрак		20	20	103	673	80,00
Бутерброд с маслом и джемом	20/25	1,8	0,2	21	93	15,57
Сосиски отварные с маслом	100/5	10,6	16,1	0,0	187,3	28,40
Макаронные изделия отварные	180	5,2	3,4	51,0	255,4	10,74
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	2,40
Хлеб	20	2	0,6	16,2	77	1,44
Йогурт	125	1,8	1,5	4,5	38,7	21,45
2 завтрак		30,5	21,5	84,9	654,7	109,6
Огурцы свежие	80	0,6	0,1	1,5	9	10,40
Суп крестьянский с крупой, с мясом	250/10	5,4	5,7	17,2	142	19,92
Котлеты из говядины	100	18,1	14,7	17,0	273	40,03
Рис припущенный с овощами	180	4,2	3,7	32,6	181	19,11
Компот из сухофруктов + Витамин "С"	200	0,7	0,0	23,9	98	3,75
Мандарин	50	0,2	0,3	15,0	67	12,07
Хлеб пшеничный	60	5,7	1,0	25,3	133	4,32
ИТОГО:		50	42	188	1327	189,6

Teof
Bennett