

Меню ОБЗ 7 день

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
Белки	Жиры	Углевы	ККал			питания
Завтрак						
2.25	6.66	7.52	97	.150/005	Каша ячневая молочная	12-34
2.88	3.06	17.88	105	.180	Кофейный напиток с молоком	10-47
2.65	2.03	10.28	71	.020/010	Бутерброд с сыром	12-22
8	12	36	273			35-03

завтрак2

1	0	18.2	76	.200/1шт.	Сок фркутовый	28=
1	0	18	76			28=

Обед

0.73	5.05	3.29	61	.050	Салат "Здоровье"	4-26
1.72	6.21	9.08	96	.180/5/20	Щи из свеж.капус.	28=
3.56	4.11	23.74	149	.150	Макаронные изделия	7-99
2.94	8.35	3.07	99	.050	Котлета "Особенная" из мяса птицы	16-99
0.94	0	18.15	73	.180	Компот из кураги	5-95
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-56
1.42	0.2	9.22	45	.020	Хлеб "Урожайный"	1-29
0.25	0.62	1.93	14	.030	Соус красный основной	0-59
13	25	78	583			66-63

Полдник

3.64	4.16	5.33	77	.200	Кефир	22-79
2.26	2.94	22.32	124	.050	Печенье сахарное	8-53
6	7	28	201			31-32

Ужин

10.4	5.12	51.66	308	.150	Каша "Дружба"	12-06
0.15	0	5.27	20	.180	Чай с сахаром	0-86
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-56
0.71	0.1	4.61	22	.020	Хлеб "Урожайный"	1-29
7.2	9.2	59.2	328	.080/1шт.	Печенье бонди	42=
20	15	130	724			57-77

Руководитель

Калькулятор

Гомзякова Н.Н.

Першина Е.Г.

