

Меню

Стоимость питания в день составляет 213рублей 00копеек.

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки/ жиры/ углеводы	Калорийность (ккал)
Завтрак				
286	Сырники из творога запеченные с джемом	150/40	29,80/ 7,80/ 60,54	431,36
375	Чай с сахаром	200	0,07/ 0,02/ 15,00	60,00
209	Яйца вареные	40	5,08/ 4,60/ 0,28	63,00
п.п.	Хлеб пшеничный	30	2,40/ 0,30/ 15,30	69,00
338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0,60/ 0,45/ 15,45	70,50
	Итого:	610	37,95/ 13,17/ 106,57	693,86
Обед				
98	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	1,55/ 6,30/ 5,23	86,20
289	Рагу из птицы	240	17,57/ 14,61/ 20,85	303,12
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,13/ 0,05/ 24,54	117,00
п.п.	Хлеб пшеничный	25	2,00/ 0,25/ 12,75	57,50
п.п.	Хлеб ржаной	50	4,50/ 0,50/ 23,50	110,00
	Итого:	725	25,75/ 21,71/ 86,87	673,82
Полдник				
406,464	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	100	6,03/ 5,80/ 31,22	202,80
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67/ 0,20/ 27,00	72,80
п.п.	Кекс	28	2,38/ 3,16/ 19,51	116,00
	Итого:	328	9,08/ 9,16/ 77,73	391,60
Ужин				
171,302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	150/5	8,61/ 10,24/ 38,69	282,35
267	Шницель натуральный рубленый	90	14,07/ 49,14/ 7,41	418,50
141	Соус томатный	30	0,80/ 2,90/ 2,80	42,00
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00/ 0,20/ 20,20	86,60
п.п.	Хлеб ржаной	50	4,50/ 0,50/ 23,50	110,00
	Итого:	525	28,98/ 62,98/ 92,60	939,45
Поздний полдник				
386	Кефир	200	5,80/ 5,00/ 8,00	100,00
	Итого:	200	5,80/ 5,00/ 8,00	100,00
	Итого за день:	2388	107,56/112,02/371,77	2798,73

Ответственный за питание _____ / Т.Л.Русских

Заведующий столовой _____ / И.В.Соколова