

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3	19-08
200	Макароны, запеченные с сыром	кКал-371, Бел-12, Жир-17, Угл-38	61-73
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква)	кКал-37, Угл-9	14-70
40	Хлеб пшеничный		2-60
50	Хлеб пшеничный		3-25
200	Минеральная вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	1-95
Итого за Завтрак 1		кКал-602, Бел-21, Жир-20, Угл-78	103-31
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7	11-85
200	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8	12-61
200	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-9	15-13
100	Фасоли говяжьей с рисом	кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3	1 004-19
100	Пани гречневая рассыпчатая	кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37	15-56
200	Чок	кКал-50, Угл-11	20-66
40	Хлеб пшеничный		3-90
Итого за Обед		кКал-805, Бел-24, Жир-44, Угл-75	1 083-90
Итого за день		кКал-1 407, Бел-45, Жир-65, Угл-153	1 187-21

Воробьев В.А.

Технолог пищеблока Григорян С.С.

