

МЕНЮ

№ п/п	№ рецепту р	Наименование блюд	Выход,г	Цена	Сумма	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий ность, ккал
День 10		ЗАВТРАК							
		Каша гречневая молочная с сахаром сл. Маслом	1/150			5,49	5,07	24,42	165,00
		крупа гречн.	40	75,1	3				
		молоко	100	79,63	7,96				
		сахар	10	65,24	0,65				
		масло слив	3	768,64	2,31				
		вода	20	0					
		Итого:			13,92				
		Чай с сахаром	1/180			0,05	0,02	8,49	34,00
		Чай заварка	0,3	1025	0,31				
		сахар	10	65,24	0,65				
					0,96				
		Хлеб пшеничный	1/40	45,62	1,83	2,76	0,35	16,90	82,00
		ИТОГО завтрак:			16,71				
		ОБЕД							
		Суп картофельный с рисовой крупой крупой	1/200			10,50	7,57	18,89	189,00
		картофель	80	31,71	2,54				
		крупа рис	4	80,04	0,32				
		морковь	10	34,67	0,35				
		лук репч	9,6	64,5	0,62				
		масло растит	2	123,38	0,25				
		бульон или вода	140						
		соль	1	20,4	0,02				
		сушёная зелень	1	233,33	0,20				
					4,30				
		Биточки рыбные	1/60			8,55	2,85	6,06	85,00
		рыба хек	65	358,33	23,29				
		лук репч	8	64,5	0,52				
		морковь	8,7	34,67	0,32				
		яйцо	2,7	197	0,53				
		хлеб	8	45,62	0,37				
		крупа манная	5	47,022	0,24				
		итого:			25,27				
		Картофельное пюре	1/130			2,77	4,35	18,52	124,00
		картофель	184,6	31,71	5,85				
		молоко	26	79,63	2,07				
		масло слив	4	768,64	3,07				
					10,99				
		Чай с с сахаром	1/180			0,36	0,18	12,78	50,40
		чай заварка	0,3	1025	0,31				
		сахар	10	65,24	0,65				
		лимон	3	144,74	0,43				
					0,39				
		Хлеб пшеничный	1/50	44,05	2,28	2,76	0,35	16,90	82,00
		Итого обед			43,23				

	ПОЛДНИК							
	Олады	1/130			12,60	0,66	2,20	177,00
	мука	67,84	44,87	3,4				
	яйцо	3,4	197	0,67				
	молоко	20	79,63	1,59				
	дрожжи	1	452,33	0,45				
	сахар	2	65,24	0,13				
	соль	1,3	20,4	0,03				
	вишня замороженная	8	460	3,68	0,10	0,00	0,40	2,20
	Итого:			9,59				
	Компот из свежих яблок	1/180			0,15	0,15	22,79	179,00
	свежие яблоки	20	80,1	1,6				
	сахар	12	65,24	0,98				
	Итого полдник:			9,59				
	Всего за день:			69,53	46,09	21,55	148,35	1169,60

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022419

Владелец Гутиева Людмила Руслановна

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024