

Визитка:  / Е.С. Николаева /

11.01.22

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3					7
	<b>ЗАВТРАК</b>						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	9	0,9	0,1	5,3	25,7
443/2004 Л	Плов с курицей	200	43,09	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	15	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Вафли	30	7	0,4	0,5	14,1	25,3
703/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3	3,68	0,63	14,6	87,75
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>77,09</b>	<b>25,5</b>	<b>26,5</b>	<b>85,3</b>	<b>652,5</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

<b>ОБЕД</b>							
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	7,00	0,9	0,1	5,3	25,7
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88	200/10	12,00	1,8	5,5	7,8	87,9
313	котлета рыбная	100	36,09	14,09	6	12,93	205,031
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом	150/5	13,00	3	7,65	23,85	181,5
348/2011 М	Компот из изюма №348	200	5,00	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>77,09</b>	<b>25,3</b>	<b>20,2</b>	<b>100,1</b>	<b>740,1</b>