



Золотухина Т.А.



Марьева Т.П.

Одт/карп

день 21.09.2021

прием пищи	раздел	Перец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	7,24	66,2	0,1	7,25	0,14
	закуска	15	Сыр Российский	25	19,74	90,5	5,75	7,25	0
	гор. блюдо	188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	170	23,32	366	10,8	4,75	70,10
			гор. напиток	382	Какао с молоком	200	11,43	139	3,8
	хлеб			Хлеб пшеничный	30	1,85	70,5	0,6	0,6
итого				435	63,58	732,20	21,05	22,89	108,94
обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с фрикадельками	280	37,4	241	12,72	12,1	20,2
	2 блюдо	290	Филе птицы тушеное в соусе	50/50	33,6	205	13,1	15,9	2,36
	гарнир	309	Макароны отварные	180	8,09	186	4,18	6,4	29,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,85	71	1	1	15
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,33	40,2	1,36	0,26	7,96
	напиток	1010	Напиток яблочный	200	5,09	102	0,12	0,1	25,2
	итого			820	87,36	845,2	32,48	35,76	100,22
полдник	мучное изделие		Печенье "Атика"	45	19,5	22	0,34	0,68	3,63
	напиток		Сок фруктовый в инд. упаковке	200	13	100	0	0	24
	фрукты	338	Яблоко свежее	148	16,56	65,8	0,56	0,56	12,32
	итого			393	49,06	187,8	0,9	1,24	39,95
	всего за день			1648	200,00	1577,40	53,53	58,65	209,16

Ответственная по питанию И.И.И. Шитикова И.В.

Зав.производства И.И.И. Ильинов А.Н.