

МЕНЮ:

«14» август 2021 г.

ЗАВТРАК ОБЗ

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энерг етичес кая
			бел	ки	жи ры	угл ево	
215	Омлет натуральный	150	11,44	13,59	4,81	184,39	
66	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	
	Печенье сахарное	20	1,2	2,1	8,6	86	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого:		22,13	22,89	44,43	523,31	

ОБЕД

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энерг етичес кая
			бел	ки	жи ры	угл ево	
4	Морковный салат	60	0,4	4,3	5,8	63,5	
112	Суп с крупой	250	5,82	8,53	4,9	123,8	
288	Птица отварная	80	11,44	12,91	0,24	164	
381	Капуста тушеная	150	3,16	8,42	4	119,4	
349	Компот из фруктов	200	0,89	0,06	32,4	154,6	
209	Яблоко отварное	40	5,08	4,6	0,4	62,84	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Итого:		30,55	34,52	43,36	781,96	
	Всего за день:		52,68	60,41	118,09	1305,27	