

МЕНЮ

на 12 декабря 2023 года

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 71,14 | Каша гречневая молочная со сл.маслом | 200 | 27,91 | 380,26 | 9,64 | 13,08 | 38,4 |
| | | 3,03 | Гастрономия /Сыр порционно | 15 | 12,24 | 36,4 | 2,32 | 2,95 | 0 |
| | гор.напиток | 303,16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 15,68 | 141,28 | 5 | 3,2 | 24,66 |
| | хлеб | 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,07 | 133,2 | 4,56 | 0,48 | 29,52 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | <i>итого</i> | | | 215 | | 691,14 | 21,52 | 19,71 | 92,58 |
| Обед | закуска | 53,35 | Салат из капусты с огурцом "Зайчик" | 60 | 9,23 | 30,97 | 0,77 | 3,04 | 2,26 |
| | 1 блюдо | 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 200/10 | 17,63 | 171,8 | 1,4 | 3,96 | 16,3 |
| | 2 блюдо | 239,43 | Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном | 90 | 41,92 | 329,3 | 21,12 | 27,11 | 35,22 |
| | гарнир | 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 15,02 | 138,76 | 3,25 | 9,25 | 22,02 |
| | напиток | 349,1 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминиз. | 200 | 9,85 | 76,75 | 0,22 | 0 | 19,44 |
| | хлеб бел. | 5,1 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 2,07 | 126,7 | 1,85 | 0,36 | 23,94 |

Приятного аппетита!