

МЕНЮ

на 23 января 2024 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-витаминоз.	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!