

|           |             |
|-----------|-------------|
| Отд./корп | с. Шляпники |
|-----------|-------------|

22.09.2022

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 255    | Каша ячневая вязкая     | 200      | 6,01  | 339          | 8     | 14   | 45       |
|            | гор.напиток | 495    | Чай с молоком           | 200      | 2,90  | 81           | 15    | 1    | 16       |
|            | хлеб        | 108    | Хлеб пшеничный          | 40       | 2,25  | 188          | 3     | 1    | 20       |
|            | хол.блюда   | 93     | Бутерброд с маслом      | 15/20    | 10,24 | 197          | 2     | 17   | 10       |
|            |             |        |                         |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                         |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     | 343    | Рыба в томате с овощами | 120      | 40,45 | 102          | 10    | 5    | 5        |
|            | гарнир      | 414    | Рис отварной            | 180      | 13,19 | 303          | 5     | 9    | 60       |
|            | сладкое     |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | 108    | Хлеб пшеничный          | 40       | 4,50  | 188          | 3     | 1    | 20       |
|            | хлеб черн.  | 109    | Хлеб ржаной             | 40       | 1,39  | 94           | 3     | 1    | 13       |
|            | напиток     | 494    | Чай с лимоном           | 200      | 2,30  | 61           | 0     | 0    | 15       |
|            |             |        |                         |          |       |              |       |      |          |