

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

День

06.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	255	Каша ячневая вязкая	250	12,16	339	8	14	45
	гор.напиток	495	Чай с молоком	200	3,83	81	15	1	16
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	2,40	188	3	0	20
	хол.блюда	93	Бутерброд с маслом	35	9,30	197	2	17	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	343	Рыба в томате с овощами	100	45,68	102	10	5	5
	гарнир	414	Рис отварной	200	11,70	303	6	9	61
	сладкое								
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	100	2,40	188	3	0	20
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	100	2,50	94	3	1	13
	напиток	494	Чай с лимоном	200	3,36	61	0	0	15