

Отд./корп с. Шляпники

|      |            |
|------|------------|
| День | 18.10.2022 |
|------|------------|

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 213    | Каша гречневая вязкая     | 200      | 8,50  | 354          | 12    | 16   | 41       |
|            | гор.напиток | 462    | Какао с молоком           | 200      | 5,60  | 144          | 4     | 3    | 25       |
|            | хлеб        | 108    | Хлеб пшеничный            | 40       | 2,25  | 94           | 3     | 0    | 20       |
|            | булочные    | 63     | Бутерброд с сыром         | 60       | 3,82  | 51           | 4     | 4    | 0        |
|            |             |        |                           |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                           |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                           |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                           |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                           |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        |                           |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     | 348    | Тефтели из мяса           | 90       | 34,87 | 204          | 14    | 13   | 9        |
|            | гарнир      | 381    | Капуста тушеная           | 230      | 18,52 | 104          | 4     | 6    | 9        |
|            | сладкое     |        |                           |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | 108    | Хлеб пшеничный            | 100      | 2,25  | 188          | 6     | 1    | 39       |
|            | хлеб черн.  | 109    | Хлеб ржаной               | 100      | 1,39  | 94           | 3     | 1    | 13       |
|            | напиток     | 487    | Компот из яблок с лимоном | 200      | 6,03  | 103          | 1     | 0    | 25       |
|            |             |        |                           |          |       |              |       |      |          |