

Отд./корп с. Шляпники

|      |            |
|------|------------|
| День | 19.10.2022 |
|------|------------|

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо              | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 231    | Каша кукурузная    | 200      | 8,15  | 240          | 6     | 7    | 37       |
|            | гор.напиток | 460    | Чай с молоком      | 200      | 2,90  | 81           | 2     | 1    | 16       |
|            | хлеб        | 108    | Хлеб пшеничный     | 40       | 2,25  | 94           | 3     | 1    | 20       |
|            | булочные    | 69     | Бутерброд с маслом | 60       | 10,24 | 197          | 2     | 17   | 10       |
|            |             |        |                    |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                    |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                    |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                    |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                    |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        |                    |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     | 339    | Котлета мясная     | 100      | 35,74 | 260          | 16    | 16   | 13       |
|            | гарнир      | 377    | Картофельное пюре  | 200      | 14,28 | 138          | 3     | 7    | 16       |
|            | сладкое     |        |                    |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | 108    | Хлеб пшеничный     | 100      | 2,25  | 94           | 3     | 0    | 20       |
|            | хлеб черн.  | 109    | Хлеб ржаной        | 100      | 1,39  | 188          | 3     | 1    | 13       |
|            | напиток     | 494    | Компот из кураги   | 200      | 6,03  | 81           | 0     | 0    | 20       |
|            |             |        |                    |          |       |              |       |      |          |