

Отд./корп с. Шляпники

|      |            |
|------|------------|
| День | 20.10.2022 |
|------|------------|

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 220    | Каша ячневая вязкая     | 250      | 12,16 | 339          | 8     | 14   | 45       |
|            | гор.напиток | 460    | Чай с молоком           | 200      | 3,83  | 81           | 15    | 1    | 16       |
|            | хлеб        | 108    | Хлеб пшеничный          | 40       | 2,40  | 188          | 3     | 0    | 20       |
|            | Булочные    | 69     | Бутерброд с маслом      | 35       | 9,30  | 197          | 2     | 17   | 10       |
|            |             |        |                         |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                         |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        |                         |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     | 298    | Рыба в томате с овощами | 100      | 45,68 | 102          | 10    | 5    | 5        |
|            | гарнир      | 385    | 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     | 459    | Чай с лимоном           | 200      | 3,36  | 61           | 0     | 0    | 15       |
|            |             |        |                         |          |       |              |       |      |          |