

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

|      |            |
|------|------------|
| День | 12.12.2022 |
|------|------------|

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 266    | Каша геркулесовая          | 250      | 9,90  | 360          | 8     | 9    | 46       |
|            | гор.напиток | 496    | Какао с молоком            | 200      | 9,30  | 144          | 4     | 3    | 25       |
|            | хлеб        | 108    | Хлеб пшеничный             | 40       | 2,40  | 94           | 3     | 1    | 20       |
|            | булочные    | 100    | Бутерброд с сыром          | 50       | 5,60  | 51           | 4     | 4    | 0        |
|            |             |        |                            |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                            |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     | 405    | Кура в соусе с томатом     | 120      | 37,83 | 192          | 14    | 14   | 4        |
|            | гарнир      | 237    | Каша гречневая рассыпчатая | 250      | 10,40 | 39           | 13    | 12   | 57       |
|            | сладкое     |        |                            |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | 108    | Хлеб пшеничный             | 80       | 2,40  | 188          | 6     | 1    | 39       |
|            | хлеб черн.  | 109    | Хлеб ржаной                | 80       | 2,50  | 94           | 3     | 1    | 13       |
|            | напиток     | 518    | Сок                        | 200      | 13,00 | 92           | 1     | 0    | 1        |
|            |             |        |                            |          |       |              |       |      |          |