



Саратовкин М.Г.

Мурзин Д.Т.

11 декабря 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционно	20	19,60	4,64	5,9	0	71,66
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром и маслом сливочным 200/10/10	220	34,75	5,72	8,98	40,43	265,32
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
389	Сок фруктовый	200	23,65	1	0	24,4	101,6
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	100	19,50	0,4	0	12,6	52
	Шоколад Аленка	15	23,50	0,1	1,2	13,4	62,1
	Итого завтрак:	615	125,00	16,12	16,68	115,61	674,24
	Обед						
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	100	19,50	0,4	0	12,6	52
	Шоколад Аленка	15	23,50	0,1	1,2	13,4	62,1
70	Огурец соленый	60	7,80	0,48	0,12	1,92	10,8
102	Суп гороховый	200	10,20	4,12	4	14,5	110,23
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	39,25	10,04	11,82	10,5	188,03
309	Макаронные изделия отварные	150	8,05	5,28	3,88	32,74	187,2
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
344	Компот из яблок	200	12,70	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	885	125	24,98	21,62	137,74	844,02
	Всего:	1500		41,1	38,3	253,35	1518,26