

День 19.11.2021

А. И. Смирнова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийн ость	Белки	Жиры Дюмэнтов	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	189/2010	Каша жидкая манная	200/5	13,1	207.745	6.024	6.965	29.607
			Молочная, М.Сл						
	Горячий напиток	432/2008	Кофейный напиток	200	7,6	124.571	1.863	1.396	25.899
			Хлеб	к/к					
		213/2010	Батон нарезной из муки высшего сорта обогащенный микронутриентами	60	4,2	141	4.302	1.62	31.8
			Ййцо вареное	1 шт.	7,5	62.8	5.08	4.6	0.28
Завтрак 2		13/2010	Масло сливочное порциями	15	9,3	112.2	0,075	12.375	0,12
			435/2010	Йогурт питьевой 2.5	200	35	172.679	5.622	5.02
		к/к	Батон нарезной из муки высшего сорта обогащенный микронутриентами	40	2,8	94	2.868	1.08	21.2
			фрукты	к/к					
Обед	закуска	8.15/2010	банан	200	22	109.2	1.8	0.6	25.2
			Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	4,7	127.618	3.1	9.332	7.629
	Первое блюдо	101/2010	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы и картофелем	300/35	20,8	244.869	11.932	11.64	23.593
			Второе блюдо	247/2008					
	Гарнир	125/2010	Рулет из рыбы с омлетом (паровой)	100	25,5	191.058	16.358	9.327	11.816
			Картофельное пюре с морковью	230/5	16,7	223.369	4.752	9.349	31.53
		366/2010	Соус молочный	50	4	47.397	1.021	3.133	3.725
			напиток	11.4/Пр.2010					
	Хлеб	к/к	Кисель из концентрата витаминизированный	200/10	6	158.568	0.132	0	39.515
			Хлеб ржаной обогащенный	100	4,5	203	6.1	1.1	42.1
		к/к	Батон нарезной из муки высшего сорта обогащенный микронутриентами	55	4	141	4.302	1.62	31.8

