

04.06.2021

День четвертый



Иванов В.М.

Завтрак		Наименование блюда	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ Рецептуры
1		Суп молочный вермишелевый	300	192	6,78	7,26	24,69	
2		Яйцо «вкрутую»	1 шт	63	5,08	4,6	0,28	
3		Бутерброд с маслом	100/10	300	7,6	10,1	50,63	
4		Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15	
5		банан	200	192	3	1	42	
Обед		ИТОГО:		804	22,66	23,01	132,6	
Обед		Наименование блюда	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ Рецептуры
1		Огурцы свежие	100	14	0,8	0,1	2,5	
2		Суп рассольник на костном бульоне	300	219	8,53	7,42	31,45	
3		Гуляш из мяса говядины	120	268	18,24	19,2	5,76	
4		Пюре картофельное	150	147	3,3	3,2	10	
5		Компот из сухофруктов	200	97	0,44			
6		Хлеб ржаной	120	247	6,6	1,2	24,6	
7		Хлеб пшеничный (батон)	25	58	1,87	0,72	12	
ИТОГО:		ИТОГО:		1050	39,78	31,84	12,62	
ОБЩИЙ ИТОГ:		ОБЩИЙ ИТОГ:		2235	77,69	63,95	98,93	339,33