

Лиско М.В.

МЕНЮ 1 неделя 1 день

« »

2022 г

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
ЗАВТРАК					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,3	14,8	24,5	265,0
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,8	0,1	9,0	17
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого завтрак: 68р 50к		15,5	15,9	83,6	471,6
ОБЕД					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	0,5	5,4	10,6	80
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,1	4,3	5,1	66
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,0	6,7	12,1	181
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,0	4,0	11,4	78
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНД.УПАК,	20	6,2	3,7	25,9	123,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого обед: 119р 50к		26,9	25,2	116,7	709,4
ОБЕД					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	100	1,0	7,2	17,2	134
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,5	5,1	7,1	84
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	8,4	15,0	201
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	6,0	15,2	109
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНД.УПАК,	20	6,2	3,7	25,9	123,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97
Итого обед: 188 руб		30,4	31,9	161,8	928,6

Заведующий производством _____