

Начальник
Дебун

МЕЛЮ

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	12,1	14,1	48	329	173
2.Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,2	66,2	14
3.Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0	54,6	15
4.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
5.Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16,1	65	377
Итого:	477	20,15	26,92	86,81	640,9	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежие: помидоры	60	0,72	0,24	4,2	15,6	71
2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	9,85	13,88	96,8	88
3.Рагу из птицы	100/150	37,71	36,14	32,14	390	289
4.Компот из сухофруктов	200	0,08	0	22,02	87,6	349
5. Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
6.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
Итого:	810	44,28	47,42	94,75	716,1	
Итого за день	1287	64,43	74,34	181,56	1357	

Медсестра Жукова А.Ф.