|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Цена** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |  |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 185 | 11,9 | 13,1 | 5,9 | 189,4 | 30,57 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0,94 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 3,52 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 9,00 |
| Пром. | Зефир | 35 | 0,3 | 0 | 27,9 | 113,2 |  |
|  | **Итого за завтрак** | **580** | **16,1** | **14** | **71,6** | **477,7** | **52,61руб** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 2,79 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 | 3,64 |
| 54-6г-2020 | Гречка отварная | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 14,29 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 | 19,48 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 4,58 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | 1,76 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 1,59 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **27,5** | **19** | **108,5** | **714,8** | **48,13 руб.** |

 **Меню на 03.10.2022**