



**АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ СТОИМОСТЬЮ 173,00 РУБ
(ЗАВТРАК- 63,00 РУБ, ОБЕД - 110,00 РУБ)**

" 22 " 12 2021 г

| 3 день | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 5,9 | 8,8 | 18,9 | 173 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/25 | 5,6 | 5,2 | 12,9 | 116 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,3 | 1,2 | 22,4 | 84,8 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| к/к | к/к | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 85 | 0,2 | 0,0 | 16,7 | 56 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 15,5 | 15,8 | 81,2 | 482,2 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ * | 60 | 1,0 | 7,6 | 7,8 | 73,0 |
| 2008 | 75 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 2,8 | 6,2 | 8,9 | 97 |
| 2008 | 280 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 90 | 13,4 | 7,6 | 8,7 | 175 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 22,0 | 92,7 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 735 | 26,8 | 27,4 | 101,7 | 742,3 |
| Всего за день: | | | | 42,3 | 43,2 | 182,9 | 1 224,5 |

Зав.производством: *Сай*

Калькулятор: