



АБОНЕМЕНТНОЕ ПИТАНИЕ СТОИМОСТЬЮ
188,00 РУБ (ЗАВТРАК- 68,50 РУБ, ОБЕД - 119,50 РУБ)

" 27 " 09 2022 г.

| 4 день | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/30 | 14,3 | 11,8 | 21,7 | 183 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 10/20/ | 1,1 | 0,7 | 7,5 | 122 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41,8 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ ЖИРН.2,5% | 100 | 2,0 | 2,8 | 23,0 | 127 |
| Итого за прием пищи: | | | 505 | 19,0 | 15,9 | 72,7 | 526,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 52/к/к | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ | 60/20 | 3,3 | 6,1 | 5,0 | 59,1 |
| 2008 | 95 | СУП ОВОЩНОЙ | 200 | 3,0 | 4,2 | 10,2 | 103 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 16,2 | 15,8 | 36,7 | 364 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 180 | 0,6 | 0,2 | 28,6 | 67 |
| 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: | | | 710 | 26,6 | 27,2 | 103,5 | 706,5 |
| Всего за день: | | | | 45,6 | 43,1 | 176,2 | 1 233,0 |

Зав.производством:

Калькулятор: