

день 6



Генеральный директор ООО "ВКП"

" 10 "



Питание 2022 год

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 6	Завтрак:						
	291/М	Плов с курицей	150/90	19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	70,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		Итого:	560	23,43	20,36	84,25	614,0
	Обед:						
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,43
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,95	5,95	9,12	97,83
	291/М	Плов с курицей	240	19,11	19,56	40,69	415,24
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Обед	845	28,84	33,02	102,97	824,42