

Универсиада 10
и.о. зав. Д. Куштайбаева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10.10 2023г.							
Завтрак	Вареники ленивые с маслом	120	20,089	9,864	9,205	247,68	230
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,06	53	Прилож
Итого за завтрак		290	21,449	10,114	23,255	328,68	
2-й завтрак	Фрукты по сезону	шт	0,4	0,4	10	44	368
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.73	4.33	10.28	81	57
	Тефтели из говядины	70	8,836	6,24	8,80	133	287
	Картофельное пюре	155	3.08	4.22	20.64	135	321
	Овощи натуральные свежие	40	0,35	0,06	0,82	9	71
	Кисель	150	0,89	0,05	52	103,5	883
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	прилож
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.59	54	прилож
Итого за обед		675	18,846	15,62	113,72	569,5	
Полдник	Пирожки запеченные	100	3.96	21	33.3	178,3	294
	Молоко кипяченое	180	5.48	5.45	-	102	400
Итого за полдник		280	9.44	26.45	33.3	280.3	
Итого за день		1340 1245	50,135	52,584	180,275	1222,48	