

Универсиада
и.о. зав. О. Куштанова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белк и	Жиры	Углевод ы		
14.06 2023г.							
Завтрак	Каша молочная с овсянкой	200	7,38	7,89	29,47	219	168
	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		370	8,74	8,14	43,52	300	
2-й завтрак	Сок фруктовый	Уп.200 мл	0.5	-	10.1	42.7	399
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,676	2,688	9,711	69,8	80
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	0,07	81	247
	Каша пшеничная	150	3,67	3,36	37,12	197	165
	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65	376
	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		640	17,29 6	11,31 8	84,441	520,8	
Полдник	Пудинг из творога запеченный	100	15,4	10,76	7,76	255	235
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		280	15,46	10,78	17,75	295	
Итого за день		1490	41,99 6	30,23 8	155,811	1158,5	