

Универсиада  
и.о. зав. А. Куштаева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белк и	Жиры	Углевод		
28.09 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>8,74</b>	<b>8,14</b>	<b>43,52</b>	<b>300</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>17.29 6</b>	<b>11,31 8</b>	<b>84,441</b>	<b>520,8</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>15,46</b>	<b>10,78</b>	<b>17,75</b>	<b>295</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>41,99 6</b>	<b>30,23 8</b>	<b>155,811</b>	<b>1158,5</b>	