

26.06.2022



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
1 неделя День четвёртый			
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	8	59,2
	Хлеб пшеничный	25	59,16
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	160,00
	Яйцо вареное	40	29,64
	Чай с сахаром и молоком	150	74,16
		371	382,16
Завтрак 2	Сок	150	63,33
		150	63,33
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	96,6
	Печень тушеная в сметане	60	126,6
	Каша гречневая рассыпчатая	110	183,1
	Напиток из ягод с/м	150	73,91
	Хлеб ржаной	35	74,35
		505	554,56
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	100/20	250,87
	Чай с низким содержанием сахара	150	31,57
	Хлеб пшеничный	25	59,16
		295	341,6
Итого за четвёртый день:		1291	1341,65

26/6 2022

Губернатор

26.06.252



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
1 неделя День четвёртый			
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	74,00
	Хлеб пшеничный	30	71,00
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	192,00
	Яйцо варёное	40	29,64
	Чай с сахаром и молоком	180	89,00
		445	455,64
Завтрак 2	Сок	180	76,00
		180	76,00
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	128,8
	Печень тушеная в сметане	70	147,7
	Каша гречневая рассыпчатая	130	216,4
	Напиток из ягод с/м	180	88,7
	Хлеб ржаной	45	95,6
		625	677,2
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	334,5
	Чай с низким содержанием сахара	180	41
	Хлеб пшеничный	30	71
		380	446,5
Итого за четвёртый день:		1630	1655,34

мр