

05.12.22.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ФВНЦУ "ВМК" Колесова Е.А.

| № рецепта, наименование сборника | Наименование блюда | Выход г, мл | Пищевые вещества | | | Калорийность, ккал |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|--------------------|
| | | | * Б * | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| №181, Мог.,2005 | Каша манная с маслом | 200/5 | 6,17 | 10,06 | 32,8 | 246,45 |
| №108, Пермь,2013 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,56 | 138,6 |
| №109, Пермь,2013 | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,18 | 13,3 | 64,62 |
| №45, Мог.,2005 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,58 | 5,1 | 9,48 | 90,06 |
| №338, Мог. 2005 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| №376, Мог.,2005 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 59,88 |
| Итого по подменю: | | | 15,26 | 16,34 | 108,91 | 644,01 |
| Обед | | | | | | |
| №69, Мог.2005 | Винегрет с сельдью | 125 | 5,49 | 10,2 | 6,28 | 138,86 |
| №144, Пермь,2013 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,75 | 4,33 | 21,97 | 149,73 |
| №125, Могильн.2005 | Картофель отварной | 200 | 4,24 | 4,46 | 33,83 | 192,45 |
| №412, Пермь,2013 | Котлета из птицы припущенная | 100 | 15,34 | 12,1 | 9,04 | 230 |
| №342, Мог.2005 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 113,57 |
| №108, Пермь,2013 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,56 | 138,6 |
| №109, Пермь,2013 | Хлеб ржаной | 60 | 4,74 | 0,36 | 26,76 | 129,24 |
| Итого по подменю: | | | 40,46 | 32,21 | 154,31 | 1092,45 |
| Итого за день: | | | 55,72 | 48,55 | 263,22 | 1736,46 |