

15.06.22.



УТВЕРЖДАЮ

День 3 (СРЕДА)

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорийнос ть, ккал
			Б	Ж	У	

Завтрак

№173, Мог.,2005	Каша пшеничная	200/5	8,48	10,35	45,22	307,94
№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
№60, Пермь 2013	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	5,17	11,34	96,25
№219,Могильн.2005	Сырники из творога	50	9,24	7,69	6,9	133,77
№378, Мог.,2005	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,53
Итого по подменю:			27,39	25,24	122,69	827,71

Обед

№39, Мог.2005	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,18	6,17	6,98	88,03
№124 Лапшина,2004	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	250/20/20	3,44	9,73	17,82	168
№139, Могильн.2005	Капуста тушеная	200	5,13	8,29	21,72	181,91
№243, Пермь 2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	170	20,68	8,67	7,16	189,25
№274, ПГМА 2008	Кисель из концентрата витам.	200			12,24	48,94
№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:			39,91	33,82	121,24	943,97
Итого за день:			67,3	59,06	243,93	1771,68