


20.06.22.


 УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

День 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорийность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№260, Пермь,2013	Каша "Дружба"	200/5	5,41	10,6	26,68	223,72
№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
№67, Могил.2005	Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,2	125,15
№338, Мог. 2005	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
№384, Мог.,2005	Какао со сгущенным молоком	200	3,28	3	20,64	122,68
Итого по подменю:			17,42	24,94	106,18	719,17
Обед						
№68, Лапшина,2004	Салат "Столичный"	100	6,65	5,06	5,96	95,91
№124, Лапшина 2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/20	2,49	9,22	10,22	133,73
№105, Могильный	Фрикадельки мясные к супу	20	0,52	0,3	0,19	5,62
№304, Мог. 2005	Рис отварной	200	5,36	4,99	44,91	246,03
№249, Мог.,2011д	Рыба, запеченная в омлете	160	23,74	7,18	6,82	186,85
№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:			48,4	27,87	151,29	1049,55
Итого за день:			65,82	52,81	257,47	1768,72