

23.06.22.


 УТВЕРЖДАЮ

День 9 (ЧЕТВЕРГ)

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорийность, 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
№24, Мог.2005	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,75	6,15	3,84	73,69
№338, Мог. 2005	Плоды свежие (банан)	100	0,15	0,05	2,2	9,85
№377, Мог.,2005	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04
Итого по подмену:			16,55	17,34	108,3	655,74

Обед

№68, Лапшина,2004	Салат "Столичный"	100	6,65	5,06	5,96	95,91
№124 Лапшина,2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/20/20	3,44	9,73	17,82	168
№291, Пермь,2013	Макаронные изделия отварные	200	6,87	7,2	48,4	285,92
№161, ПГМА, 2008	Котлета рыбная	100/5	15,25	6,41	9,31	156,14
№349,Могильн.2005	Компот из сухофруктов	200	0,6		22,86	93,84
№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 подмену:			42,29	29,36	159,67	1067,65
Итого за день:			58,84	46,7	267,97	1723,39