

Проводина И.В.

Chapman

Проводина И.В.

|         |           | Вход, г                                                                                            | Цена     | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |       |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|-------|
| Завтрак | 175/2011M | Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом                                                        | 200      | 36           | 220,7 | 5,5  | 6,5      | 34,7  |
|         | 338/2011M | Фрукты свежие(яблоко)                                                                              | 150      | 18           | 68,4  | 0,6  | 0,6      | 14,3  |
|         | 376/2011M | Чай с лимоном                                                                                      | 200/15/7 | 10           | 61,9  | 0,2  | 0        | 15,1  |
|         | 15/2011M  | Сыр                                                                                                | 10       | 10           | 35,3  | 2,7  | 2,7      | 0     |
|         | 701/2010M | Хлеб пшеничный                                                                                     | 50       | 3,02         | 114,8 | 3,7  | 0,3      | 24,3  |
|         |           | Итого;                                                                                             | 610      | 73,02        | 501,1 | 12,6 | 10,1     | 88,4  |
|         |           |                                                                                                    |          |              |       |      |          |       |
| Обед    | 132/2004Л | Рассольник ленинградский(перловка) со сметаной                                                     | 200/10   | 10           | 129   | 2,7  | 8,6      | 16,38 |
|         | 307/2016K | Тефтели с рисом                                                                                    | 90       | 35           | 192,6 | 11,1 | 10,6     | 12,7  |
|         | 341/2016K | Каша пшеничная рассыпчатая                                                                         | 150      | 12           | 199   | 7,5  | 5,6      | 31,3  |
|         | 701/2010M | Хлеб пшеничный                                                                                     | 30       | 1,02         | 114,8 | 3,7  | 0,3      | 24,3  |
|         | 702/2010M | Хлеб ржано-пшеничный                                                                               | 20       | 1            | 79,2  | 2,5  | 0,4      | 16,5  |
|         | 342/2011M | Компот из свежих плодов(яблок)                                                                     | 200      | 6            | 112,6 | 0,2  | 0,2      | 27,5  |
|         |           | Овощи по сезону(огурец свежий, помидор свежий, капуста квашенная,огурец соленый, свекла отварная ) | 60       |              | 25,7  | 0,9  | 0,1      | 5,3   |
|         |           |                                                                                                    |          |              |       |      |          |       |
|         |           |                                                                                                    |          |              |       |      |          |       |
|         |           | ТТК №1,2,3,4,5                                                                                     | 760      | 73,02        | 853   | 28,6 | 25,8     | 134   |