

МЕНЮ  
на 1 сентября 2023 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1	Макароны с сыром 200гр		200					35,25
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	68	9,38
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,83
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,8	94	27,45
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,65	0,12	3,34	17,4	0,78
Итого за Завтрак				8,22	11,87	56,85	347,57	68,88
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Макароны с сыром 200гр		200					35,25
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	68	9,38
3	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,83
4	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
Итого за 2-й Завтрак				5,54	10,83	31,45	223,6	60,00
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежих помидоров 75г 22-2009	22/2013	75	0,75	7,65	2,62	82,5	13,90
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,95
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	30,44
4	Пюре картофельное 150 гр	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	15,13
5	Чай с лимоном 200г	484/2013	200	0,1		15,2	61	4,60
6	Хлеб 51г	109/2013		3,36	0,61	17,03	88,74	3,99
7	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
Итого за Обед				24,24	22,4	79,16	617,54	60,88
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	11,16
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,95
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	30,44
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,16
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,39
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
Итого за 2-й Обед				23,53	21,74	73,67	586,6	65,00
Итого за день				61,53	66,84	241,13	1 775,31	322,60

Калькулятор *Шу*

Заведующая производством \_\_\_\_\_