Меню на 31.03.2021г.

Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	№ карты
Завтрак							
Рыба тушеная с овощами	80/30	35,4	30,2	15,2	7,3	162,1	229
Картофель отварной	150/5	9,51	2,5	3,5	25,6	106	310
Батон	40	2,6	3,2	0,8	19,3	93,5	
Хлеб	20	0,65	1,2	0,5	9	46	
Компот из кураги	200	5,8	0,55	0	34	132	348
Огурец свежий	25	6,37	0,4	0,8	2,2	6,1	
Итого:		***60,33***	***36,2***	***20,8***	***96,9***	***535,6***	
Щи на кур.бульоне	250	8,52	5,9	4,4	14,6	84,4	88
Макароны отварные с маслом	150/5	7,6	5,4	5,3	38,4	208,5	203
Курица отварная	70	26,8	21,4	10,4	5,9	159	288
Напиток кисломолочн.(кефир с сах.)	200	16,4	7,2	4	10	73,7	
Хлеб	30	1	1,8	0,75	13,5	69	
Батон	50	3,25	4	1	24,1	116,9	
Итого:		**63,57**	**45,7**	**25,85**	**106,5**	**711,5**	
Полдник (ГПД)							
Сок	200	8,4	1	0	32,2	128	
Яйцо	1шт	10,95	10,2	4,6	0,3	63	
Батон	25	1,84	2	0,5	12,1	58,5	
Итого:		***21,19***	***7,5***	***2,5***	***41,9***	***185,8***	

Директор:

Повар