

20.03.2025 (четверг)

Березники ШУ Комплекс корр ОВЗ 179,99р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 141	Блинчик с конфитюром	60	3,75	5	26,17	203,5
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с	300	10,78	12	64,39	406,5
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190
Итого за Завтрак		560	18,4	21	110,64	800
<u>Обед</u>						
820	Салат из свеклы	100	1,48	4	8,65	79,9
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	118,1
1 229	Филе в томатном соусе	100	18,94	25	12,91	352,3
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		870	30,67	45	104,72	958,6
Итого за день		1430	49,07	66	215,36	1 758,6

