

 **«17» ОКТЯБРЯ 2022г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Приём пищи**  | **Выход, г.** | **Калорийность, ккал/Дж** | **Цена** |
| **Завтрак** |
| Каша ячневая | 200 | 210,13/879,77 | 17-71 |
| Чай с сахаром | 180/200 | 30/125,6 |
| Хлеб с сыром | 40/10 | 171,5/718,05 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
| Сок | 200 | 100/418,68 | 11-79 |
| **Обед** |
| Суп с макаронными изделиями | 180/200 | 129,37/541,65 | 62-55 |
| Сложный гарнир(капуста тушеная, картофельное пюре) | 60/60 | 168/703,38 |
| Котлета | 100 | 161,64/676,75 |
| Компот из шиповника | 180/200 | 46,87/196,24 |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 50/30 | 117,5/491,95 |
| **Полдник** |
| Чай  | 180/200 | 30/125,6 | 7-00 |
| Булочка домашняя | 60 | 176,32/738,22 |
| **Ужин** |
| Вареники с картофелем | 120 | 241,11/1009,02 | 19-74 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 117,5/491,95 |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 |
| **ИТОГО** |  | **1795,29/7516,52** | **118-79** |