

**«22» июля 2022г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Выход, г.** | **Калорийность, ккал/Дж** | **Цена** |
| **Завтрак** | | | |
| Каша пшённая | 180/200 | 227,16/951,07 | 23-11 |
| Кофейный напиток | 180/200 | 118,69/496,93 |
| Хлеб с сыром | 40/5 | 171,5/718,05 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
| Молоко | 200 | 117,31/491,15 | 11-97 |
| **Обед** | | | |
| Щи | 180/200 | 152,84/639,91 | 37-78 |
| Рис с овощами | 100/120 | 203,52/852,1 |
| Тефтель рыбный | 60/20 | 113,2/473,95 |
| Компот из сухофруктов | 180/200 | 113,79/476,42 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40/50 | 117,5/491,95 |
| **Полдник** | | | |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 | 4-23 |
| Печенье | 15 | 176,32/738,22 |
| **Ужин** | | | |
| Омлет натуральный | 100/120 | 125/523,35 | 23-19 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 117,5/491,95 |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 |
| **ИТОГО** |  | **1910,39/7998,42** | **100-28** |