

 **«28»декабря 2023г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Приём пищи**  | **Выход, г.** | **Калорийность, ккал/Дж** | **Цена** |
| **Завтрак** |
| Каша пшённая | 180/200 | 227,16/954,07 | 16,43 |
| Кофейный напиток | 180/200 | 118,69/4968,5 |
| Хлеб с сыром  | 40/10 | 168,66/708,37 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
| Йогурт  | 200 | 117,31/492 | 15,50 |
| **Обед** |
| Щи | 180/200 | 86,26/362,29 | 50,06 |
| Рис  | 100/120 | 254,4/1068,48 |
| Тефтель рыбный с том. соусом | 60/20 | 113,2/4735,44 |
| Компот из вишни  | 180/200 | 113,79/477,92 |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 40/50 | 117,5/4917,5 |
| **Полдник** |
| Чай  | 180/200 | 30/125,6 | 2,15 |
| Печенье  | 20 | 176,32/738,22 |
| **Ужин** |
| Картофель отварной  | 100 | 162/648 | 21,00 |
| Котлета морковная | 60 | 224,57/898,28 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 117,5/4917,5 |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 |
| **ИТОГО** |  | **1826,55/7671,51** | **105,14** |