|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры  по сборнику | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
| белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **14.12.2021г** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 128 | Щи с капустой и картофелем | 1/250 | 1,96 | 5,75 | 10,83 | 103 |
| 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 |
| 167 | Котлета мясная (из кур) | 1/100 | 15,70 | 13,02 | 15,78 | 246 |
| 455 | Соус красный основной | 1/50 | 0,410 | 0,86 | 3,11 | 22 |
| 64 | Салат из свёклы с растительным маслом | 1/100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 394 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |