

Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) Предуниверсария РГГУ

Понедельник 29.04.2024					
Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200/10	Каша геркулесовая молочная со сливоч.маслом 200/10, пор	276	7	14	31
45	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 20/20/5, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
Обед 260,00 р. 1395 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Оливье с колбасой	175	2	8	6
	Первые блюда				
270	Уха рыбная	181	4	9	12
	Вторые блюда				
100	Котлета рублен. свин.	605	15	27	76
	Гарнир				
150	Рис отвар.	180	19	2	16
	Напитки				
200	Компот из ягод	165	0	0	40
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог
Руководитель подразделения

**НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н**