

Индивидуальный предприниматель Ворочина Лилия Михайловна
ИНН 241300137707 ОГРН 304244215400148

Красноярский край, с. Ермаковское

Ул. Карла Маркса, д.43

КАФЕ РАДУГА

С. Ермаковское, ул. Суркова д. 1.



Утверждаю

ИП Ворочина Л.М.

« 23 » Ноября 2022 год

Меню на « 23 » Ноября 2022 г.

Завтрак

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Калории | Белки | Углеводы |
|---|-------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| Салат из капусты белокачанной с горошком зеленым консервированным | 100/150 | 5,10/5,70 | 88,50/89,50 | 1,50/1,90 | 5,10/9,80 |
| Котлеты рыбные | 100 | 4,80 | 87,70 | 6,70 | 4,40 |
| Картофель тушеный с луком | 200 | 3,88 | 159,00 | 7,11 | 139,44 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 93,30 | 2,80 | 15,40 |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 45,80 | 0,40 | 9,50 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 сорта | 50\30 | 0,40\0,66 | 63,60\106,00 | 2,40\4,00 | 12,60\21,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50\30 | 0,40\0,66 | 63,60\106,00 | 2,40\4,00 | 12,60\21,0 |

Обед

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Калории | Белки | Углеводы |
|--|-------------|-----------|---------------|-----------|-------------|
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 150 | 0,00 | 6,50 | 0,40 | 1,30 |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 3,20 | 112,20 | 8,30 | 15,20 |
| Тефтели мясные | 100 | 16,85 | 253,75 | 10,25 | 15,25 |
| Макаронь отварные | 180/200 | 0,80/0,66 | 209,20/186,00 | 6,70/7,00 | 43,80/38,00 |
| Соус сметанный с томатом | 30 | 1,50 | 25,50 | 0,50 | 2,30 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,00 | 65,00 | 0,20 | 16,00 |
| Пряник | 50 | 2,35 | 183,00 | 2,95 | 37,50 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 сорта | 50\30 | 0,40\0,66 | 63,60\106,00 | 2,40\4,00 | 12,60\21,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50\30 | 0,40\0,66 | 63,60\106,00 | 2,40\4,00 | 12,60\21,0 |