

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.

« 13 » Января 2023 год

Меню на « 13 » Января 2023 г.

Завтрак

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Калории | Белки | Углеводы |
|-------------------------------------|-------------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| Икра морковная | 100 | 6,00/6,50 | 103,00/10,00 | 1,50/1,80 | 10,80/11,10 |
| Рыба «горбуша» припущенная в молоке | 95 | 7,70 | 123,00 | 11,00 | 3,20 |
| Рис с овощами | 180/200 | 3,50/3,88 | 143,10/159,00 | 6,40/7,11 | 125,50/139,44 |
| Какао с молоком | 200 | 4,10 | 113,20 | 3,80 | 16,50 |
| Фрукт свежий яблок | 100 | 0,00 | 4,46 | 0,30 | 10,30 |
| 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 кукурузой и морковью | 100 | 6,80 | 132,00 | 2,30 | 15,40 |
| Рассольник со сметаной | 250/10 | 3,20 | 125,60 | 2,30 | 17,80 |
| Котлета мясная | 90 | 8,40 | 206,28 | 20,40 | 12,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,22 | 336,38 | 11,39 | 65,48 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 93,30 | 2,80 | 15,40 |
| Вафли | 30 | 0,55 | 80,54 | 2,52 | 15,88 |
| 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 |