

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.



ЛМ

Утверждаю
ИП Ворочина Л.М.
« 19 » Января 2023 год

Меню на « 19 » Января 2023 г.

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат из свеклы с сыром	100	9,00	156,00	2,70	15,90
Рис с овощами	180/200	8,60/8,20	16,18/34,90	2,25\1,90	3,11/5,60
Филе минтая	90	2,85	83,32	6,50	8,65
Чай с лимоном	200/7	0,00	65,00	0,20	16,00
Печенье	40	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

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат картофельный с морковью и горошком зеленым	100	0,00	6,50	5,07	1,30
Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	165,00	5,07	24,00
Каша рассыпчатая гречневая	180/200	10,10/11,22	258,75/336,38	10,25/11,39	50,37/65,48
Голень куриная запечная	100	11,70	281,40	24,45	1,95
Чай с сахаром	200	0,00	60,00	0,10	15,00
Печенье	40	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