

**Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)
Предуниверсарий РГГУ**

День: Пятница 01.04.2022		Ккал:				
Завтрак		573,1				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы	
200	Каша манная молочная	237,4	5,6	11,3	28,4	
140	Яблоко	65,8	0,6	0,6	13,7	
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56	
200	Какао на молоке	145,5	6,1	6	16,4	
Обед		Ккал:	990,6			
	Холодные закуски					
100	Салат из свеклы	108,92	1,36	8	7,65	
Первые блюда						
250	Щи на мясном бульоне	121,7	5,3	4,1	16	
Вторые блюда						
100	Котлета мясная	191,2	13,7	14	2,6	
Гарнир						
180	Картофель отварной	219,8	3,8	10,7	27,1	
Напитки						
200	Компот	90,6	2	0,2	20,2	
Хлеб, выпечка						
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56	
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88	

Директор Предуниверсария
Технолог
Ген. Директор

