

Директор



## МЕНЮ НА 2.10.2024г

| Выход (г)                   | Наименование блюда                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------------------------|--|---|-------------------|
| <b>Завт. 7-11</b>           |  |   |                   |
| 150                         | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150 | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19                              |                   |
| 40                          | №89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20                 | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22                              |                   |
| 30                          | №590 Печенье 1/30                                    | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22                              |                   |
| 100                         | №82 Фрукты свежие 1/100                              | Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| 200                         | №382 Какао с молоком 1/200                           | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                              |                   |
| <b>Итого за Завт. 7-11</b>  |  |   | <b>97-44</b>      |
| <b>Обед 7-11</b>            |  |   |                   |
| 100                         | №21 Салат из моркови 1/100                           | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11                              |                   |
| 250                         | №98 Свекольник 1/250                                 | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11                               |                   |
| 100                         | №307 Котлеты рыбные 1/100                            | Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16                             |                   |
| 150                         | ТТК Рис отварной с овощами 1/150                     | Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38                              |                   |
| 200                         | №1008 Напиток апельсиновый 1/200                     | Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17                              |                   |
| 20                          | №115 Хлеб ржаной 1/20                                | Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7                                |                   |
| 30                          | №117 Батон нарезной 1/30                             | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15                               |                   |
| <b>Итого за Обед 7-11</b>   |  |   | <b>97-44</b>      |
| <b>Завт. 11-18</b>          |  |   |                   |
| 250                         | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250 | Калорийность-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32                             |                   |
| 40                          | №89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20                 | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22                              |                   |
| 30                          | №590 Печенье 1/30                                    | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22                              |                   |
| 200                         | №457 Чай с сахаром 1/200                             | Калорийность-38, Углеводы-9   |                   |
| 30                          | №115 Хлеб ржаной 1/30                                | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10                                       |                   |
| <b>Итого за Завт. 11-18</b> |  |   | <b>60-00</b>      |
| <b>Обед 11-18</b>           |  |   |                   |
| 100                         | №21 Салат из моркови 1/100                           | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11                              |                   |
| 250                         | №98 Свекольник 1/250                                 | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11                               |                   |
| 100                         | №307 Котлеты рыбные 1/100                            | Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16                             |                   |
| 180                         | ТТК Рис отварной с овощами 1/180                     | Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46                              |                   |
| 200                         | №1008 Напиток апельсиновый 1/200                     | Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17                              |                   |
| 50                          | №115 Хлеб ржаной 1/50                                | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17                               |                   |
| 20                          | №117 Батон нарезной 1/20                             | Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| <b>Итого за Обед 11-18</b>  |  |   | <b>85-00</b>      |



Ген. директор \_\_\_\_\_ Т.К. Корнаухов

Повар