

**МЕНЮ НА 18.09.2024г**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость Чистая
<b>Завт. 7-11</b>			
150	<b>№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150</b>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
40	<b>№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
30	<b>№590Печенье 1/30</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
100	<b>№82 Фрукты свежие 1/100</b>	Калорийности-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	<b>№382 Какао с молоком 1/200</b>	Калорийности-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-542, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-91	<b>97-44</b>
<b>Обед 7-11</b>			
100	<b>№21 Салат из моркови 1/100</b>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
250	<b>№99 Рассольник 1/250</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
100	<b>№307 Котлеты рыбные1/100</b>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16	
150	<b>ТТК Рис отварной с овощами1/150</b>	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38	
200	<b>№1008 Напиток апельсиновый 1/200</b>	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
20	<b>№115 Хлеб ржаной 1/20</b>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7	
30	<b>№117 Батон нарезной 1/30</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-822, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-116	<b>97-44</b>
<b>Завт. 11-18</b>			
250	<b>№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250</b>	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
40	<b>№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
30	<b>№590Печенье 1/30</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
200	<b>№457 Чай с сахаром 1/200</b>	Калорийности-38, Углеводы-9	
30	<b>№115 Хлеб ржаной 1/30</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-570, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-95	<b>60-00</b>
<b>Обед 11-18</b>			
100	<b>№21 Салат из моркови 1/100</b>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
250	<b>№99 Рассольник 1/250</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
100	<b>№307 Котлеты рыбные1/100</b>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16	
180	<b>ТТК Рис отварной с овощами1/180</b>	Калорийности-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
200	<b>№1008 Напиток апельсиновый 1/200</b>	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
50	<b>№115 Хлеб ржаной 1/50</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
20	<b>№117 Батон нарезной 1/20</b>	Калорийности-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийности-892, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-129	<b>85-00</b>



*Масер Чусаров*