

**МЕНЮ НА 25.09.2024г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминные (мг), микроэлементы (мг)	Структурность
<b>Завт. 7-11</b>			
100	<b>№289 Вареники ленивые 1/100</b>	Калорийность-191, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-14	
40	<b>№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
150	<b>№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150</b>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
200	<b>№457 Чай с сахаром 1/200</b>	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		<b>Калорийность-527, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-72</b>	<b>97-44</b>
<b>Обед 7-11</b>			
60	<b>№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	
200	<b>№122 Уха с крупой 1/200</b>	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-10	
90	<b>№374 Котлеты, рубленые из птицы с соусом 1/90</b>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-12	
150	<b>№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150</b>	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
200	<b>№1008 Напиток лимонный 1/200</b>	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		<b>Калорийность-842, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-101</b>	<b>97-44</b>
<b>Завт. 11-18</b>			
150	<b>№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150</b>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
75	<b>№289 Вареники ленивые 1/75</b>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-10	
200	<b>№457 Чай с сахаром 1/200</b>	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	<b>№115 Хлеб ржаной 1/30</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		<b>Калорийность-384, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-48</b>	<b>60-00</b>
<b>Обед 11-18</b>			
100	<b>№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100</b>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4	
250	<b>№122 Уха с крупой 1/250</b>	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-13	
100	<b>№374 Котлеты, рубленые из птицы с соусом 1/100</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-13	
180	<b>№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180</b>	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	
200	<b>№1008 Напиток лимонный 1/200</b>	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
35	<b>№115 Хлеб ржаной 1/35</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	<b>№117 Батон нарезной 1/35</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		<b>Калорийность-1 002, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-124</b>	<b>85-00</b>



Иван 