



МЕНЮ НА 16.10.2024г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------------------------|--|---|-------------------|
| Завт. 7-11 | | | |
| 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 | |
| Итого за Завт. 7-11 | | | 97-44 |
| Обед 7-11 | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед 7-11 | | | 97-44 |
| Завт. 11-18 | | | |
| 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 | |
| Итого за Завт. 11-18 | | | 60-00 |
| Обед 11-18 | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед 11-18 | | | 85-00 |



Ген. директор _____ Т.К. Корнаухов

Повар _____