

Директор



осень-зима 2024

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость в питании
<b>Завт.7-11</b>			
100	№268 Омлет натуральный 1/100	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2	
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
180	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт.7-11			Калорийность-522, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-41 <b>97-44</b>
<b>Обед 7-11</b>			
60	№67 Винегрет овощной 1/60	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
200	№124 Суп картофельный 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12	
10	№178 Клецки мучные 1/10	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	
90	№367 Птица, в соусе с томатом 1/90	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
180	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-88, Углеводы-22	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 7-11			Калорийность-790, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-93 <b>97-44</b>
<b>Завт.11-18</b>			
200	№223 Каша пшеничная вязкая 1/200	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт.11-18			Калорийность-478, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-72 <b>60-00</b>
<b>Обед 11-18</b>			
100	№67 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
100	№367 Птица, в соусе с томатом 1/100	Калорийность-194, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-98, Углеводы-24	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 11-18			Калорийность-925, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-104 <b>85-00</b>



Ген. директор \_\_\_\_\_ Т.К.Корнауков

Повар Сол

Лифриченко О.О.