



осень-зима 2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
180	№223 Каша пшениная вязкая	Калорийность-225, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-33	
20	№71 Бутерброды с маслом 1/20	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-484, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-71	97-44
<u>Обед 7-11</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
200	№129 Суп-лапша домашняя 1/200	Калорийность-141, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	
150	№375 Плов из отварной говядины 1/150	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-29	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-98, Углеводы-24	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-711, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-	97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№223 Каша пшениная вязкая 1/200	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	
20	№71 Бутерброды с маслом 1/20	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
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		Калорийность-467, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-72	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№129 Суп-лапша домашняя 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
180	№375 Плов из отварной птицы 1/180	Калорийность-230, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-23	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-98, Углеводы-24	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-751, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-	85-00

