

осень-зима 2024

Выхо п. (г.)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимос ть
Завт. 7-11			
165	ТТК Блинчики 1/165	Калорийность-301, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59	
40	Молоко сгущеное/джем 20/20	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24	
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	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-501, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-102	97-44
Обед 7-11			
60	№26 Салат "Метелка" 1/60	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4	
200	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13	
10	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
90	№372 Биточки из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30	
180	№496 Напиток из шиповника 1/180	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-16	
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-706, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-101	97-44
Завт. 11-18			
200	№227 Каша манная молочная жидкая 1/200	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
15	№79 Масло сливочное (порциями) 1/15	Калорийность-99, Жиры-11	
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	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-482, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-68	60-00
Обед 11-18			
100	№26 Салат "Метелка" 1/100	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7	
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
10	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
80	№372 Биточки из птицы 1/80	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-7	
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
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-786, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-114	85-00

