



## осень-зима 2024

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завт. 7-11</u></b>   |  |   |                         |
| 100                        | №254 Пудинг из творога с яблоками 1/100              | Калорийность-209, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-15                            |                         |
| 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                              |                         |
| 200                        | №457 Чай с сахаром 1/200                             | Калорийность-38, Углеводы-9   |                         |
| 25                         | №115 Хлеб ржаной 1/25                                | Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8  |                         |
| <b>Итого за Завт.7-11</b>  |  | <b>Калорийность-545, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-73</b>                     | <b>97-44</b>            |
| <b><u>Обед 7-11</u></b>    |  |   |                         |
| 60                         | №5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60      | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2                                |                         |
| 200                        | №122 Уха с крупой 1/200                              | Калорийность-81, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-10                               |                         |
| 90                         | №372 Котлеты из птицы 1/90                           | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8                              |                         |
| 150                        | №243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150                | Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39                              |                         |
| 200                        | №459 Чай с лимоном 1/200                             | Калорийность-40, Углеводы-10  |                         |
| 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                               |                         |
| <b>Итого за Обед 7-11</b>  |  | <b>Калорийность-699, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-90</b>                     | <b>97-44</b>            |
| <b><u>Завт. 11-18</u></b>  |  |   |                         |
| 250                        | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250 | Калорийность-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32                             |                         |
| 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                                       |                         |
| <b>Итого за Завт.11-18</b> |  | <b>Калорийность-386, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-61</b>                     | <b>60-00</b>            |
| <b><u>Обед 11-18</u></b>   |  |   |                         |
| 100                        | №5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100     | Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4                                |                         |
| 250                        | №122 Уха с крупой 1/250                              | Калорийность-101, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-13                              |                         |
| 80                         | №372 Котлеты 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                        | №243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180                | Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47                             |                         |
| 200                        | №459 Чай с лимоном 1/200                             | Калорийность-40, Углеводы-10  |                         |
| 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                               |                         |
| <b>Итого за Обед 11-18</b> |  | <b>Калорийность-796, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-</b>                       | <b>85-00</b>            |



Ген. директор

Т.К. Коршуков

Повар