

осень-зима 2024

Выхо д (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимос ть
Завт. 7-11			
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
40	№88 Бутерброд с маслом 30/10	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-15	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
180	№462 Какао с молоком 1/180	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-588, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-89	97-44
Обед 7-11			
60	№26 Салат из свеклы	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	№163 Суп с макаронными изделиями 1/200	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
90	№350 Тефтели из говядины с рисом - "Ежики" 1/90	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-9	
150	№377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
180	№496 Напиток из шиповника 1/180	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-16	
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-654, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-78	97-44
Завт. 11-18			
200	№226 Каша "Дружба" 1/200	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	
30	№88 Бутерброд с маслом 20/10	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-440, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-68	92-00
Обед 11-18			
100	№26 Салат из свеклы	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
100	№350 Тефтели из говядины с рисом - "Ежики" 1/100	Калорийность-170, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
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-771, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-91	138-00

