

20.01.2025 (понедельник)

Директор

**1 понедельник 1 неделя**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завт. 7-11</u></b>			
150	<b>№223 Каша пшеничная вязкая 1/150</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	
30	<b>№ 64 Бутерброды с сыром 1/30</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
200	<b>№465 Кофейный напиток с молоком 1/200</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
100	<b>№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-471, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-66	<b>99-76</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
80	<b>№1 Салат из белокочанной капусты 1/80</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	
200	<b>№129 Суп-лапша домашняя 1/200</b>	Калорийность-141, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	
180	<b>№375 Плов из отварной говядины 1/180</b>	Калорийность-317, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-35	
200	<b>№342 Компот из свежих плодов или ягод</b>	Калорийность-98, Углеводы-24	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-740, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-106	<b>99-76</b>
<b><u>Завт.11-18</u></b>			
200	<b>№223 Каша пшеничная вязкая 1/200</b>	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	
30	<b>№ 64 Бутерброды с сыром 1/30</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
100	<b>№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	<b>№465 Кофейный напиток с молоком 1/200</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	<b>№115 Хлеб ржаной 1/30</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-541, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-77	<b>92-00</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№1 Салат из белокочанной капусты 1/100</b>	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	<b>№129 Суп-лапша домашняя 1/250</b>	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
10	<b>№366 Птица отварная 1/10</b>	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
230	<b>№375 Плов из отварной говядины 1/230</b>	Калорийность-405, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-45	
200	<b>№342 Компот из свежих плодов или ягод</b>	Калорийность-98, Углеводы-24	
35	<b>№117 Батон нарезной 1/35</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
35	<b>№115 Хлеб ржаной 1/35</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-951, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-130	<b>138-00</b>



Ген директор \_\_\_\_\_ Т. К. Корнаухов

Помощник \_\_\_\_\_