

22.01.2025 (среда)

Директор

Согласовано

## 1 среда 1 неделя

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завт. 7-11</b>			
180	<b>№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/180</b>	Калорийность-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-23	
40	<b>№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
100	<b>№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	<b>№382 Какао с молоком 1/200</b>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		Калорийность-451, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-73	<b>99-76</b>
<b>Обед 7-11</b>			
60	<b>№21 Салат из моркови 1/60</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
200	<b>№98 Свекольник 1/200</b>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
90	<b>№307 Котлеты рыбные 1/90</b>	Калорийность-128, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-14	
150	<b>ТТК Рис отварной с овощами 1/150</b>	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38	
180	<b>№1008 Напиток лимонный 1/180</b>	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-721, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-104	<b>99-76</b>
<b>Завт. 11-18</b>			
250	<b>№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250</b>	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
40	<b>№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
100	<b>№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	<b>№382 Какао с молоком 1/200</b>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		Калорийность-521, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-82	<b>92-00</b>
<b>Обед 11-18</b>			
100	<b>№21 Салат из моркови 1/100</b>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
250	<b>№98 Свекольник 1/250</b>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
10	<b>№366 Птица отварная 1/10</b>	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
100	<b>№307 Котлеты рыбные 1/100</b>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16	
180	<b>ТТК Рис отварной с овощами 1/180</b>	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
180	<b>№1008 Напиток лимонный 1/180</b>	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-867, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-120	<b>138-00</b>



Ген. директор \_\_\_\_\_ Т.У. Кошманов

Подпись

*Косарев М.И.*