

**1 пятница 1 неделя**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
30	№88 Бутерброд с маслом 20/10	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
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			99-76
<u>Обед 7-11</u>			
60	№26 Салат из свеклы отварной 1/60	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	№163 Суп с макаронными изделиями 1/200	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	
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	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/180	Калорийность-65, 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			99-76
<u>Завт. 11-18</u>			
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	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
100	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18			92-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№26 Салат из свеклы отварной 1/100	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	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
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			138-00

