

3.02.2025 (понедельник)

Директор

**1 понедельник 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	№223 Каша пшениная вязкая 1/150	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	
30	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
100	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-471, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-66	99-76

<u>Обед 7-11</u>			
80	№1 Салат из белокочанной капусты 1/80	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	
200	№129 Суп-лапша домашняя 1/200	Калорийность-141, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	
180	№375 Плов из отварной говядины 1/180	Калорийность-317, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-35	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод	Калорийность-98, Углеводы-24	
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-740, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-106	99-76

<u>Завт. 11-18</u>			
200	№223 Каша пшениная вязкая 1/200	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	
30	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
100	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-541, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-77	92-00

<u>Обед 11-18</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№129 Суп-лапша домашняя 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
230	№375 Плов из отварной говядины 1/230	Калорийность-405, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-45	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод	Калорийность-98, Углеводы-24	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-951, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-130	138-00



Ген. директор _____ Т.К. Коричнев

Повар _____

Морф *Мосаев Рэн*