

1 среда 1 неделя

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



Ген. директор

Т.И. Косинцева

Повар

[Подпись]

[Подпись]