

7.03.2025 (пятница)

Директор

2025 1 НЕД 5 ДЕНЬ



Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завт. 7-11			
180	№223 Каша пшениная вязкая 1/180	Калорийность-225, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-38	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
120	№82 Фрукты свежие 1/120	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
180	№377 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 7-11			99-76
Обед 7-11			
60	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/60	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23	
200	№98 Свекольник 1/200	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
90	№367 Птица, в соусе с томатом 1/90	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	
150	№385 Рис отварной 1/150	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	
180	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/180	Калорийность-176, Белки-1, Углеводы-33	
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
Завт. 11-18			
250	№223 Каша пшениная вязкая 1/250	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
100	№338 Плоды свежие 1/100	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18			92-00
Обед 11-18			
100	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/100	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27	
250	№98 Свекольник 1/250	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	№367 Птица, в соусе с томатом 1/100	Калорийность-194, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 11-18			138-00



Генд. директор

Т.К. Корняков

Повар