

14.03.2025 (пятница)

Директор

В.А. Масляков

2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. кал. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завт. 7-11			
180	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/180	Калорийность-206, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34	
20	№75 Сыр порциями 1/20	Калорийность-109, Белки-7, Жиры-9	
100	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	

Итого за Завт. 7-11

Калорийность-483, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-69

99-76

Обед 7-11

60	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/60	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	
200	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
90	№372 Котлеты из птицы 1/90	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	
150	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	Калорийность-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29	
180	№496 Напиток из шиповника 1/180	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-16	
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-743, Белки-39, Жиры-24, Углеводы-99

99-76

Завт. 11-18

250	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/250	Калорийность-287, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-46	
100	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	

Итого за Завт. 11-18

Калорийность-455, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81

92-00

Обед 11-18

100	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/100	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
100	№372 Котлеты из птицы 1/100	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	
180	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	Калорийность-256, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-35	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	

Итого за Обед 11-18

Калорийность-885, Белки-44, Жиры-27, Углеводы-120

138-00



Ген. директор Т.К. Корнаухов

Повар

Масляков В.А.