

9.04.2025 (среда)

Директор

2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	ми. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стремительность питания
Завт. 7-11			
100	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/100	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-20	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
100	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-507, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-70	99-76
Обед 7-11			
80	№43 Салат картофельный с соевыми огурцами 1/80	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-12	
250	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
90	№299 Рыба, тушеная в томате с овощами 1/90	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-6	
150	№385 Рис отварной 1/150	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	
200	№494 Компот из фруктов сушеных (курага) 1/200	Калорийность-72, Углеводы-18	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-715, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-115	99-76
Завт. 11-18			
75	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/75	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-16	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-182, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19	
100	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-476, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-64	92-00
Обед 11-18			
100	№43 Салат картофельный с соевыми огурцами 1/100	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
250	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
100	№299 Рыба, тушеная в томате с овощами 1/100	Калорийность-92, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-6	
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
200	№494 Компот из фруктов сушеных (курага) 1/200	Калорийность-72, Углеводы-18	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-790, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-123	138-00



Ген. директор Т.К. Корчаков

Повар

Мороз *Морозов*