

4.04.2025 (пятница)

Создано

Директор

1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Завт. 7-11

180	№223 Каша пшенная вязкая 1/180	Калорийность-225, Белки-8, Жиры-7, 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. 7-11Калорийность-495, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-82 **99-76**Обед 7-11

60	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/60 н 23	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 7-11Калорийность-859, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-127 **99-76**Завт. 11-18

250	№223 Каша пшенная 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. 11-18Калорийность-517, Белки-19, Жиры-17, 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	№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 11-18Калорийность-887, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-123 **138-00**

Ген. директор Т.К. Корнаухов

Повар