



МЕНЮ НА 9.10.2024г

Выход (г)	Наименование блюда	э. пев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (рубля)
Завт. 7-11			
120	ТТК Сырники 1/120	Калорийность-229, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-17	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
40	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
130	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/130	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-517, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-65	97-44
Обед 7-11			
60	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	
200	№122 Уха с крупой 1/200	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-10	
90	№374 Котлеты, рубленые из птицы с соусом 1/90	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-12	
150	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
200	№1008 Напиток лимонный 1/200	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
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-842, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-101	97-44
Завт. 11-18			
200	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
40	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20 (н23)	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-387, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-67	60-00
Обед 11-18			
100	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4	
250	№122 Уха с крупой 1/250	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-13	
100	№374 Котлеты, рубленые из птицы с соусом 1/100	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-13	
180	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	
200	№1008 Напиток лимонный 1/200	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-1 002, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-124	85-00



Ген. директор _____ Т.К. Кошаров

Повар _____