



## Зима 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	
30	Печенье 1/30	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
180	№462 Какао с молоком 1/180	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-543, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-82	<b>99-76</b>
<u>Обед 7-11</u>			
60	№2 Салат витаминный 1/60	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
90	№100 Рассольник ленинградский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
90	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
180	№375 Плов из отварной птицы 1/180	Калорийность-230, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-23	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
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	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-690, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-96	<b>99-76</b>
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39	
64	№64 Бутерброды с сыром 1/30	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
100	№338 Фрукты свежие 1/100(ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-506, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-69	<b>92-00</b>
<u>Обед 11-18</u>			
100	№2 Салат витаминный 1/100	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250	№100 Рассольник ленинградский	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2,	
230	№375 Плов из отварной птицы 1/230	Калорийность-294, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-29	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
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	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-834, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-	<b>138-00</b>