

МЕНЮ НА 13.09.2024г

Выход (г)	Наименование блюда	жв. белк. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	
20	№75 Сыр порциями 1/20	Калорийность-109, Белки-7, Жиры-9	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
100	№589 Сдоба обыкновенная 1/100	Калорийность-312, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-59	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-688, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-97	97-44
<u>Обед 7-11</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
80	ТТК Шашлык из куриного филе 1/80	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-1	
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
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-810, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-99	97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/200	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-29	
120	№82 Фрукты свежие 1/120	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-453, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-73	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
80	ТТК Шашлык из куриного филе 1/80	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-1	
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
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-891, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-113	85-00

