

2 вторник 2 неделя

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
130	№268 Омлет натуральный 1/130	Калорийность-218, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-3	
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
100	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
180	№377 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-473, Белки-15, Жиры-26, Углеводы-46	99-76
<u>Обед 7-11</u>			
60	№67 Винегрет овощной 1/60	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
200	№124 Суп картофельный 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12	
10	№178 Клецки мучные 1/10	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	
90	№372 Котлеты из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
180	№342 Компот из свежих фруктов или ягод 1/180	Калорийность-88, Углеводы-22	
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-781, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-99	99-76
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№223 Каша пшеничная вязкая 1/200	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
100	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-481, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-72	92-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№67 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
10	№178 Клецки мучные 1/10	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	
100	№372 Котлеты из птицы 1/100	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№342 Компот из свежих фруктов или ягод 1/200 (Яблоки)	Калорийность-98, Углеводы-24	
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 11-18		Калорийность-931, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-113	138-00