



осень-зима 2024

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость в питании
-----------	--------------------	---	---------------------

Завт. 7-11

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	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	

Итого за Завт. 7-11 Калорийность-455, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-55 **97-44**Обед 7-11

60	№1 Салат из белокочанной капусты 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200	№117 Суп из овощей 1/200	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
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	
180	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/180	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-26	
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-745, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-91 **97-44**Завт. 11-18

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**Обед 11-18

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	№372 Котлеты из птицы 1/80	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-7	
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 ягодного 1/200	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 11-18 Калорийность-793, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-110 **85-00**

Ген. директор

Т.К. Корнаухов

Повар