

1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------|--|---|-------------------|
| <u>Завт. 7-11</u> | | | |
| 150 | №226 Каша "Дружба" 1/150 | Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26 | |
| 20 | №88 Бутерброд с маслом 10/10 | Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8 | |
| 180 | №379 Кофейный напиток с молоком 1/180 | Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5 | |
| 120 | №82 Фрукты свежие 1/120 | Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20 | |
| 30 | №117 Батон нарезной 1/30 | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| Итого за Завт.7-11 | | Калорийность-529, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-74 | 99-76 |
| <u>Обед 7-11</u> | | | |
| 60 | №112 Овощи натуральные 1/60 (помидор) | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-7 | |
| 250 | №163 Суп с макаронными изделиями 1/250 | Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23 | |
| 180 | №375 Плов из отварной говядины 1/180 | Калорийность-317, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-35 | |
| 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 | |
| Итого за Обед 7-11 | | Калорийность-814, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-123 | 99-76 |
| <u>Завт. 11-18</u> | | | |
| 200 | №226 Каша "Дружба" 1/200 | Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33 | |
| 20 | №88 Бутерброд с маслом 10/10 | Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8 | |
| 120 | №82 Фрукты свежие 1/120 | Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20 | |
| 200 | №379 Напиток кофейный на молоке 1/200 | Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28 | |
| 30 | №115 Хлеб ржаной 1/30 | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | |
| Итого за Завт.11-18 | | Калорийность-565, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-99 | 92-00 |
| <u>Обед 11-18</u> | | | |
| 100 | №112 Овощи натуральные 1/100 (помидор) | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-9 | |
| 250 | №163 Суп с макаронными изделиями 1/250 | Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23 | |
| 250 | №375 Плов из отварной говядины 1/250 | Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49 | |
| 200 | №349 Компот из смеси сухофруктов 1/200 | Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37 | |
| 50 | №115 Хлеб ржаной 1/50 | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 | |
| Итого за Обед 11-18 | | Калорийность-924, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-135 | 138-00 |

Ген.директор _____ Т.К.Корнаухов

Повар _____

