

МЕНЮ НА 17.09.2024г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<u>Завт. 7-11</u>			
165	ТТК Блинчики 1/165	Калорийность-301, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-59	
30	ТТК Топпинг 1/30	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-472, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-96	97-44
<u>Обед 7-11</u>			
60	№26 Салат "Метелка" 1/60	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4	
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
10	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
90	№374 Котлеты, рубленые из птицы с соусом 1/90	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-12	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
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-785, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-110	97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
110	ТТК Блинчики 1/110	Калорийность-186, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-39	
20	№86 Джем (порциями) 1/20	Калорийность-52, Углеводы-1	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-386, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-72	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№26 Салат "Метелка" 1/100	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7	
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
20	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
100	№374 Котлеты, рубленые из птицы с соусом 1/100	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-13	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-920, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-133	85-00

