



осень-зима 2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	---	-------------------

Завт. 7-11

150	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
35	Пряник мятный 1/35	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-26	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7	

Итого за Завт.7-11 Калорийность-419, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77 **97-44**

Обед 7-11

60	№21 Салат Здоровье 1/60	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-4	
200	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
8	№488 Сметана 1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
00	ТТК Котлеты "Школьные" с соусом 1/90	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10	
150	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	Калорийность-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29	
180	№494 Компот из плодов сушеных	Калорийность-65, Углеводы-16	
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-725, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-86 **97-44**

Завт. 11-18

200	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33	
30	№88 Бутерброд с маслом 20/10	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	

Итого за Завт.11-18 Калорийность-474, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-72 **60-00**

Обед 11-18

100	№21 Салат Здоровье 1/100	Калорийность-197, Белки-1, Жиры-18, Углеводы-7	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
00	№488 Сметана 1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
100	ТТК Котлеты "Школьные" с соусом 1/100	Калорийность-160, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-11	
180	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	Калорийность-256, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-35	
200	№494 Компот из плодов сушеных	Калорийность-72, 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 11-18 Калорийность-884, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-99 **85-00**

