



МЕНЮ НА 18.09.2024г

Выход (г)	Наименование блюда	м. пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб.)
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
40	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
30	№590 Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№382 Какао с молоком 1/200	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-542, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-91	97-44
<u>Обед 7-11</u>			
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
250	№99 Рассольник 1/250	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
100	№307 Котлеты рыбные 1/100	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16	
150	ТТК Рис отварной с овощами 1/150	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38	
200	№1008 Напиток апельсиновый 1/200	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-822, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-116	97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
40	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
30	№590 Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-570, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-95	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
250	№99 Рассольник 1/250	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
100	№307 Котлеты рыбные 1/100	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16	
180	ТТК Рис отварной с овощами 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
200	№1008 Напиток апельсиновый 1/200	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
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-892, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-129	85-00

