

2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завт. 7-11			
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	
30	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
100	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№382 Какао с молоком 1/200	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-492, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-75	99-76
Обед 7-11			
80	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/80	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-12	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
8	№488 Сметана 1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
200	№375 Плов из отварной птицы 1/200	Калорийность-333, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-25	
200	№501 Сок 3л 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-10	
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-725, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-81	99-76
Завт. 11-18			
250	№226 Каша "Дружба" 1/250	Калорийность-238, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40	
20	№88 Бутерброд с маслом 10/10	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-638, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-109	92-00
Обед 11-18			
100	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/100	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
250	№375 Плов из отварной птицы 1/250	Калорийность-319, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-32	
200	№501 Сок 3л 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-10	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-710, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-86	138-00

Ген.директор Т.А. Корнаухов

Повар _____