

МЕНЮ НА 20.09.2024г



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
40	№88 Бутерброд с маслом 30/10	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-15	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-478, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-68	97-44
<u>Обед 7-11</u>			
100	№26 Салат из свеклы отварной 1/100	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
180	№376 Рагу из птицы 1/180	Калорийность-282, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-13	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
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-780, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-94	97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№226 Каша "Дружба" 1/200	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	
30	№88 Бутерброд с маслом 20/10	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-440, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-68	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№26 Салат из свеклы отварной 1/100	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
200	№376 Рагу из птицы 1/200	Калорийность-313, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-14	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-854, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-104	85-00

