

осень-зима 2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость т.р.
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
30	№590 Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
180	№382 Какао с молоком 1/180	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	
Итого за Завт. 7-11			97-44
<u>Обед 7-11</u>			
60	№21 Салат из моркови 1/60	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
200	№98 Свекольник 1/200	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
90	№307 Котлеты рыбные 1/90	Калорийность-128, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-14	
150	ТТК Рис отварной с овощами	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38	
180	№1008 Напиток лимонный	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
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			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	
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. 11-18			60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
250	№98 Свекольник 1/250	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
80	№307 Котлеты рыбные 1/80	Калорийность-114, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-13	
180	ТТК Рис отварной с	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
180	№1008 Напиток лимонный	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
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			85-00

