

Директор



МЕНЮ НА 23.09.2024г

Выход (г)	Наименование блюда	ккал, белки (г), жиры (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завт. 7-11</u>		
150	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31
60	№560 Ватрушка с творожным фаршем 1/60	Калорийность-173, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-25
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20
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-554, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-90
<u>Обед 7-11</u>		
100	№2 Салат витаминный 1/100	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
200	№100 Рассольник ленинградский 1/200	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
8	№488 Сметана 1/8	Калорийность-13, Жиры-1
180	№375 Плов из отварной птицы 1/180	Калорийность-230, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-23
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37
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-721, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-98
<u>Завт. 11-18</u>		
250	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-640, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-105
<u>Обед 11-18</u>		
100	№2 Салат витаминный 1/100	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2
200	№375 Плов из отварной птицы 1/200	Калорийность-333, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-25
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37
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-891, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-111



[Handwritten signature]