



## МЕНЮ НА 24.09.2024г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<u>Завт. 7-11</u>			
100	№268 Омлет натуральный 1/100	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2	
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№379 Напиток кофейный на молоке 1/200	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		Калорийность-537, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-64	<b>97-44</b>
<u>Обед 7-11</u>			
100	№67 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
90	№367 Птица, в соусе с томатом 1/90	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	Калорийность-98, Углеводы-24	
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	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-867, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-99	<b>97-44</b>
<u>Завт. 11-18</u>			
60	№21 Салат из моркови 1/60	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
100	№268 Омлет натуральный 1/100	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		Калорийность-351, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-34	<b>60-00</b>
<u>Обед 11-18</u>			
100	№67 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
100	№367 Птица, в соусе с томатом 1/100	Калорийность-194, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	Калорийность-98, Углеводы-24	
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	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-968, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-113	<b>85-00</b>

