

Шкалы 7-18 октябрь 2023

Кол-во (г)	Наименование блюда	ж. жиры (г), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
------------	--------------------	--	----------------------

Завт. 7-11

200	№223 Каша пшениная вязкая 1/200	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-514, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-81	88-88

Обед 7-11

60	№21 Салат Здоровье 1/60	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-11,	
250	№98 Свекольник 1/250	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
90	№307 Котлеты рыбные 1/90	Калорийность-128, Белки-12, Жиры-2,	
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-	
180	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/180	Калорийность-120, Белки-1, Углеводы-29	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-680, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-88	88-88

Завт. 11-18

250	№223 Каша пшениная вязкая 1/250	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10,	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-591, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-87	60-00

Обед 11-18

100	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
250	№98 Свекольник 1/250	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
100	№307 Котлеты рыбные 1/100	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3,	
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-595, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-75	85-00

