



## осень-зима 2024

Выход (г)	Наименование блюда	ЭН. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			Стоимос ть

Завт. 7-11

100	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/100	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-15			
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19			
40	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22			
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9			
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8			
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		<b>Калорийность-545, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-73</b>			<b>97-44</b>

Обед 7-11

60	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2			
200	№122 Уха с крупой 1/200	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-10			
90	№372 Котлеты из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8			
150	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39			
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10			
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>		<b>Калорийность-699, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-90</b>			<b>97-44</b>

Завт. 11-18

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			
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10			
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		<b>Калорийность-386, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-61</b>			<b>60-00</b>

Обед 11-18

100	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4			
250	№122 Уха с крупой 1/250	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-13			
80	№372 Котлеты из птицы 1/80	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-7			
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1			
180	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47			
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10			
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 11-18</b>		<b>Калорийность-796, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-</b>			<b>85-00</b>