

МЕНЮ НА 27.09.2024г



Выход (г)	Наименование блюда	зн. белк. (г/ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Калорийность
Завт. 7-11			
150	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150		Калорийность-185, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21
20	№75 Сыр порциями 1/20		Калорийность-109, Белки-7, Жиры-9
200	№457 Чай с сахаром 1/200		Калорийность-38, Углеводы-9
100	№589 Сдоба обыкновенная 1/100		Калорийность-312, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-59
25	№115 Хлеб ржаной 1/25		Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-688, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-97	97-44
Обед 7-11			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100		Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8
250	№117 Суп из овощей 1/250		Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
80	ТТК Шашлык из куриного филе 1/80		Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-1
20	№422 Соус красный основной 1/20		Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150		Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200		Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29
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		Калорийность-810, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-99	97-44
Завт. 11-18			
200	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/200		Калорийность-246, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-29
120	№82 Фрукты свежие 1/120		Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
200	№457 Чай с сахаром 1/200		Калорийность-38, Углеводы-9
30	№117 Батон нарезной 1/30		Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-453, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-73	60-00
Обед 11-18			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100		Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8
250	№117 Суп из овощей 1/250		Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
80	ТТК Шашлык из куриного филе 1/80		Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-1
20	№422 Соус красный основной 1/20		Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180		Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200		Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29
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-31, Жиры-29, Углеводы-113	85-00

