

## 2 вторник 2 неделя

| Выход (г)                   | Наименование блюда                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------------------------|--|---|-------------------|
| <u>Завт. 7-11</u>           |  |   |                   |
| 130                         | №268 Омлет натуральный 1/130                         | Калорийность-218, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-3                             |                   |
| 100                         | №21 Салат из моркови 1/100                           | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11                              |                   |
| 100                         | №338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)                       | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| 180                         | №377 Чай с лимоном 1/180                             | Калорийность-38, Углеводы-9   |                   |
| 25                          | №117 Батон нарезной 1/25                             | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13                               |                   |
| <b>Итого за Завт. 7-11</b>  |  | Калорийность-473, Белки-15, Жиры-26, Углеводы-46                            | <b>99-76</b>      |
| <u>Обед 7-11</u>            |  |   |                   |
| 60                          | №67 Винегрет овощной 1/60                            | Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4                                |                   |
| 200                         | №124 Суп картофельный 1/200                          | Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12                              |                   |
| 10                          | №178 Клецки мучные 1/10                              | Калорийность-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2                                |                   |
| 90                          | №372 Котлеты из птицы 1/90                           | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8                              |                   |
| 150                         | №256 Макароны изделия отварные 1/150                 | Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30                                      |                   |
| 180                         | №342 Компот из свежих плодов или ягод 1/180          | Калорийность-88, Углеводы-22  |                   |
| 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-781, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-99                            | <b>99-76</b>      |
| <u>Завт. 11-18</u>          |  |   |                   |
| 200                         | №223 Каша пшеничная вязкая 1/200                     | Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37                              |                   |
| 40                          | №267 Яйцо вареное 1/40                               | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5  |                   |
| 100                         | №338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)                       | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| 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-481, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-72                            | <b>92-00</b>      |
| <u>Обед 11-18</u>           |  |   |                   |
| 100<br>250                  | №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                              |                   |
| 10                          | №178 Клецки мучные 1/10                              | Калорийность-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2                                |                   |
| 100                         | №372 Котлеты из птицы 1/100                          | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9                             |                   |
| 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  |                   |
| 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>  |  | Калорийность-931, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-113                           | <b>138-00</b>     |