

2 пятница 2 неделя

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
150	№338 Фрукты свежие 1/150 (мандарин)	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-480, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-77	99-76
<u>Обед 7-11</u>			
60	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/60 н 23	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	
200	№117 Суп из овощей 1/200	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
90	№372 Биточки 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	№496 Напиток из шиповника 1/180	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-16	
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-699, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-95	99-76
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/200	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-29	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
150	№338 Фрукты свежие 1/150 (мандарин)	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11	
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-545, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-86	92-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/100	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22	
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
100	№372 Биточки 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	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
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 11-18		Калорийность-915, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-125	138-00