

06.09.2021 (понедельник)

Обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
250	Овощное рагу с курицей	Калорийность (ЭЦ)-489, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-30	12-90
80	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	Калорийность (ЭЦ)-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14	5-88
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-94, Белки-3, Углеводы-20	1-29
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11	10-08
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7	11-44
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	1-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность (ЭЦ)-130, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20	5-21
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-938, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-112	47-80
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-938, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-112	47-80

Директор

Фарухова О.Ч.



Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>Завтрак</i>			
200	<i>Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" с изюмом и курагой</i>	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40	22-16
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6	9-24
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность (ЭЦ)-96, Белки-1, Углеводы-23	7-37
150	<i>Нектарин</i>	Калорийность (ЭЦ)-68, Белки-1, Углеводы-14	16-96
50	<i>Печенье</i>	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34	4-90
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15	0-97
10	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность (ЭЦ)-24, Белки-1, Углеводы-5	0-50
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-744, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-131	62-10
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-744, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-131	62-10

Директор

