

11.01.2023 (среда)

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Салат "Витаминка" капуста белокочанная, кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-196, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-18
50	Сосиски отварные	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-5, Жиры-10
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-3, Углеводы-22
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-893, Белки-28, Жиры-35, Углеводы-116
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-893, Белки-28, Жиры-35, Углеводы-116

Директор

Фарухова.С.Ч

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
80	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
250	Суп-хинкал яйцо, мука пшеничная высшего сорта, картофель, соль	Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
80	Курица отварная мясо кур, соль	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
110	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-30, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-951, Белки-38, Жиры-20, Углеводы-157
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-951, Белки-38, Жиры-20, Углеводы-157

Директор

Фарухова О.Ч.

10.01.2023 (вторник)

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Борщ с капустой и картофелем на бульоне капуста белокочанная, картофель, сметана, свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, соль, зелень	Калорийность (ЭЦ)-117, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-14
100	Гуляш из говядины мясо говядины, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль	Калорийность (ЭЦ)-87, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-312, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-41
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-904, Белки-42, Жиры-24, Углеводы-142
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-904, Белки-42, Жиры-24, Углеводы-142

Директор

Фарухова.О.Ч.

10.01.2023 (вторник)

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Котлеты "Школьные" <i>яйцо, мясо кур, мясо говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, крупа манная, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-361, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-16
180	Пюре картофельное <i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-3, Углеводы-22
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
50	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-388, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-61
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-1 177, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-153
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 177, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-153

Директор

Фарухова.О.Ч