

Понедельник 29.09.2025

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200/10	Каша геркулесовая молочная со сливоч.маслом 200/10, пор	276	7	14	31
45	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 20/20/5, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 240,00 р. 1132 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуска				
100	Морковь по-корейски	86	3	18	6
	Первые блюда				
270	Харчо с говядиной	220	19	15	18
	Вторые блюда				
120	Котлета рыбная	170	16	11	4
	Гарнир				
150	Рис отварной	340	6	15	41
	Напитки				
200	Напиток имбирный	57	0	0	14
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Вторник 30.09.2025

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Каша рисовая молочная 200, пор	276	7	14	31
50	Яйцо вареное, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 240,00 р. 1019 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуска				
120	Винегрет овощной с зеленым горошком	98	3	16	4
	Первые блюда				
270	Щи из свежей капусты со свин.	284	4	4	6
	Вторые блюда				
110	Котлета куриная	276	12	7	7
	Гарнир				
150	Макаронные изделия отварные	166	21	2	15
	Напитки				
200	Кисель вишневый	106	3		37
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения

