

Чайковский 3-7, 1нн

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завт. 3-7</u>			
180	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	кКал-180.9, Бел-5.4, Жир-4.77, Угл-27.63, С-0.36	-9-66
180	Кофейный напиток	кКал-56.7, Бел-1.26, Жир-1.08, Угл-10.26, С-0.27	4-63
25	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6	-0-12
10	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-35.8, Бел-23.2, Жир-29.5, С-0.7	6-61
Итого за Завт. 3-7		кКал-390.4, Бел-33.66, Жир-35.75, Угл-62.49, С-1.33	1-46
<u>2 Завт.3-7</u>			
100	Сок фруктовый	кКал-43, Бел-0.5, Жир-0.1, Угл-10.1, С-2	-1-52
Итого за 2 Завт.3-7		кКал-43, Бел-0.5, Жир-0.1, Угл-10.1, С-2	-1-52
<u>Обед 3-7</u>			
200	Суп картофельный с крупой	кКал-78.2, Бел-2.41, Жир-4.02, Угл-7.84, С-4.4	-4-09
130	Макаронные изделия отварные	кКал-159.9, Бел-4.81, Жир-4.29, Угл-25.61	1-70
70	Фрикадельки в соусе(С).	кКал-15.88, Бел-0.63, Жир-0.01, Угл-3.11, С-5.8	-427-38
180	Компот из свежих плодов и ягод	кКал-41.4, Бел-0.09, Жир-0.09, Угл-9.99, С-0.54	3-35
40	Хлеб ржаной	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04	-0-24
Итого за Обед 3-7		кКал-377.78, Бел-11.14, Жир-9.01, Угл-62.59, С-10.74	-426-66
<u>Полд.3-7</u>			
50	Печенье	кКал-207.5, Бел-3.75, Жир-4.9, Угл-37.2	-3-05
200	Чай с молоком	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3	1-15
Итого за Полд.3-7		кКал-271.5, Бел-5.35, Жир-6.2, Угл-48.7, С-0.3	-1-90
<u>Ужин 3-7</u>			
170	Омлет натуральный(м/р)	кКал-147.33, Бел-7.93, Жир-12.04, Угл-1.98, С-0.28	-5-80
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3	1-39
60	Салат "Здоровье"	кКал-48, Бел-0.9, Жир-3.1, Угл-4.3, С-4.04	-0-18
25	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6	-0-12
Итого за Ужин 3-7		кКал-350.33, Бел-12.83, Жир-15.64, Угл-40.18, С-4.32	-4-71
Итого за день		кКал-1 433.01, Бел-63.48, Жир-66.7, Угл-224.06, С-18.69	-433-33

Директор



Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано



~ ▽

Чайковский 1-3, Инн

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Зав 1-3</u>			
150	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	кКал-150.75, Бел-4.5, Жир-3.98, Угл-23.03, С-0.3	-7-22
180	Кофейный напиток	кКал-56.7, Бел-1.26, Жир-1.08, Угл-10.26, С-0.27	4-63
25	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6	-0-12
8	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-35.8, Бел-23.2, Жир-29.5, С-0.7	5-30
Итого за Зав 1-3		кКал-360.25, Бел-32.76, Жир-34.96, Угл-57.89, С-1.27	2-59
<u>2 Зав 1-3</u>			
100	Сок фруктовый	кКал-43, Бел-0.5, Жир-0.1, Угл-10.1, С-2	-1-52
Итого за 2 Зав 1-3		кКал-43, Бел-0.5, Жир-0.1, Угл-10.1, С-2	-1-52
<u>Обед 1-3</u>			
150	Суп картофельный с крупой	кКал-58.65, Бел-1.81, Жир-3.02, Угл-5.88, С-3.3	-3-07
110	Макаронные изделия отварные	кКал-135.3, Бел-4.07, Жир-3.63, Угл-21.67	1-80
50	Фрикадельки в соусе(С).	кКал-11.34, Бел-0.45, Жир-0.01, Угл-2.22, С-4.14	-306-03
150	Компот из свежих плодов и ягод	кКал-34.5, Бел-0.08, Жир-0.08, Угл-8.33, С-0.45	2-79
30	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05	-0-14
Итого за Обед 1-3		кКал-342.79, Бел-10.41, Жир-7.49, Угл-58.15, С-7.89	-304-65
<u>Полд. 1-3</u>			
40	Печенье	кКал-166, Бел-3, Жир-3.92, Угл-29.76	-3-05
150	Чай с молоком	кКал-48, Бел-1.2, Жир-0.98, Угл-8.63, С-0.23	0-41
Итого за Полд. 1-3		кКал-214, Бел-4.2, Жир-4.9, Угл-38.39, С-0.23	-2-64
<u>Ужин 1-3</u>			
150	Омлет натуральный(м/р)	кКал-130, Бел-7, Жир-10.62, Угл-1.75, С-0.25	-5-12
50	Салат "Здоровье"	кКал-40, Бел-0.75, Жир-2.59, Угл-3.59, С-3.37	-0-27
180	Чай с сахаром	кКал-34.2, Бел-0.18, Жир-0.09, Угл-8.37	1-25
25	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6	-0-12
Итого за Ужин 1-3		кКал-321.2, Бел-11.73, Жир-13.7, Угл-38.31, С-3.62	-4-26
Итого за день		кКал-1 281.24, Бел-59.6, Жир-61.15, Угл-202.84, С-15.01	-310-48

Директор



Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано



~ ▽

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923265

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 29.01.2024 по 28.01.2025