

Категория "Многодетные от 11 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-99
100/50	Гуляш из свинины б/пл п/ф	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	48-77
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-59
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-56
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	1-89
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-821, Белки-44, Жиры-30, Углеводы-94	88-00
Итого за день		Калорийность-821, Белки-44, Жиры-30, Углеводы-94	88-00

Директор

Питеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

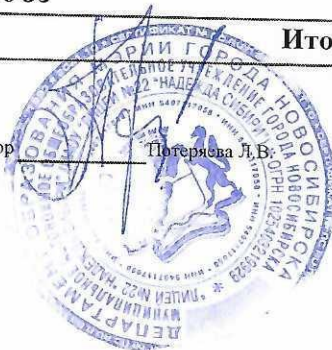
Брованова Н.В.



Категория "ОВЗ и инв. от 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-80
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	19-97
100/50	Гуляш из свинины овз п/ф	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	48-77
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-58
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	6-91
44	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-50
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-1 004, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-117	106-93
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	38-92
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
45	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	15-16
Итого за Полдник		Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	69-07
Итого за день		Калорийность-1 443, Белки-72, Жиры-55, Углеводы-164	176-00

Директор



Потеряева Л.Б.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.