

Меню "Многодетные от 12 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (1 смена)			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
180	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-53
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
39,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-68
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-701, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-85	92-00
Итого за день		Калорийность-701, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-85	92-00



Директор Позоряева Л.В.

Шеф-повар [Signature] Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature] Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-07
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-53
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
31,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-13
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-899, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-99	127-00
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	40-70
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-288, Белки-4, Углеводы-67	57-62
Итого за день		Калорийность-1 187, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-166	184-62



Директор _____ Котомчина Т.А.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

