

## Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак (1 смена)</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	<b>12-68</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>	<i>Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4</i>	<b>47-41</b>
150	<b>Рис с овощами н/шк п/ф</b>	<i>Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26</i>	<b>15-05</b>
180	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	<i>Калорийность-25, Углеводы-6</i>	<b>2-53</b>
23	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	<b>1-58</b>
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	<i>Калорийность-2</i>	<b>2-04</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк</b>	<i>Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7</i>	<b>14-13</b>
195	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	<i>Калорийность-307, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-32</i>	<b>56-04</b>
200	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	<b>4-86</b>
32	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	<i>Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16</i>	<b>2-18</b>
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>

*Калорийность-1140, Белки-55, Жиры-53, Углеводы-109*

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.





# 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-785, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-69	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-67
215	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-338, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-36	61-79
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
44	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-99
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-639, Белки-39, Жиры-14, Углеводы-86	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 424, Белки-66, Жиры-59, Углеводы-155	<b>184-00</b>

Директор \_\_\_\_\_  
 Подпись Л.В.



Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А. Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-10
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-13
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	71-84
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
37	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-51
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-730, Белки-44, Жиры-20, Углеводы-90	102-10
<b>Полдник</b>			
90	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	35-47
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-380, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-38	64-45
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 110, Белки-70, Жиры-34, Углеводы-128	166-55

Директор \_\_\_\_\_ Игнатьева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

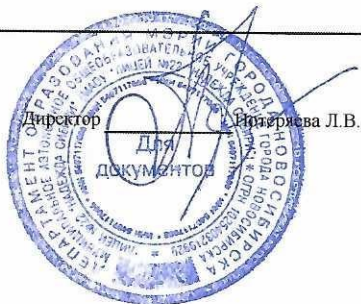
Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.



# Меню "ОВЗ и инвалиды 7-11 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-10</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>14-13</b>
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	<b>71-84</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-92</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-709, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-86	<b>101-51</b>
<b>Полдник</b>			
90	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	<b>35-47</b>
20	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-73</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>18-88</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-347, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-32	<b>61-08</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 056, Белки-68, Жиры-33, Углеводы-118	<b>162-59</b>



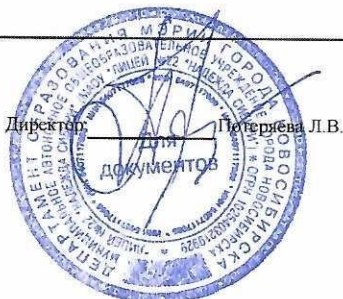
Директор Иванова Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор 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)
<b>Комплексе</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-18
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-67
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	71-85
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
41,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-81
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплексе</b>		Калорийность-811, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-98	<b>110-03</b>
<b>Полдник</b>			
120	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	47-29
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-424, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-40	<b>74-59</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 235, Белки-77, Жиры-41, Углеводы-138	<b>184-62</b>



Шеф-повар Котомчина Т.А. Калькулятор Брованова Н.В.

# Меню "СВО" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
15	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-51
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
150	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-22
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>77-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
15	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-2	2-03
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-13
190	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	54-60
180	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-38
27,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-86
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>77-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>154-00</b>
			Калорийность-1 127, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-113



Директор Для Потеряева Л.В.

Шеф-повар Т.А. Котомчина Т.А.

Калькулятор Н.В. Брованова Н.В.

## Меню "1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
180	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-25, Углеводы-6	2-53
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-58
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-04
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-13
195	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-307, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-32	56-04
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-18
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
Калорийность-1140, Белки-55, Жиры-53, Углеводы-109			

Лицей №22 "Надежда Сибири" Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.





# Меню "Многодетные 7-11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
75/50	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-26
150	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
26,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-790, Белки-27, Жиры-48, Углеводы-62	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-13
230	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-362, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-38	66-10
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
36	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-44
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-626, Белки-40, Жиры-13, Углеводы-83	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 416, Белки-67, Жиры-61, Углеводы-145	<b>188-50</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Шуц*



Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Бро*

Бронова Н.В.

**Меню "Многодетные от 12 лет" Чапл.59**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-03</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>47-41</b>
180	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>18-06</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-81</b>
30	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-03</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-785, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-69	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-2	<b>2-03</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>17-67</b>
215	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-338, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-36	<b>61-79</b>
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
44	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	<b>2-99</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-639, Белки-39, Жиры-14, Углеводы-86	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 424, Белки-66, Жиры-59, Углеводы-155	<b>184-00</b>
Директор	Ногеряева Л.В.	Шеф-повар 	Калькулятор 
		Шаланова Е.Е.	Брованова Н.В.



# Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз н/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-10</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне н/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>14-13</b>
250	<b>Плов с курицей н/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	<b>71-84</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
37	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-51</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-730, Белки-44, Жиры-20, Углеводы-90	<b>102-10</b>
<b>Полдник</b>			
90	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	<b>35-47</b>
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	<b>10-10</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>18-88</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-380, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-38	<b>64-45</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1110, Белки-70, Жиры-34, Углеводы-128	<b>166-55</b>

Директор Потряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



# Меню "ОВЗ и инвалиды 7-11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-10</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>14-13</b>
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	<b>71-84</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-92</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-709, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-86	<b>101-51</b>
<b>Полдник</b>			
90	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	<b>35-47</b>
20	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-73</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>18-88</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-347, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-32	<b>61-08</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 056, Белки-68, Жиры-33, Углеводы-118	<b>162-59</b>

Директор Погоряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



# Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-18
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-67
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	71-84
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
41,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-81
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-811, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-98	<b>110-02</b>
<b>Полдник</b>			
120	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	47-30
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-424, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-40	<b>74-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 235, Белки-77, Жиры-41, Углеводы-138	<b>184-62</b>



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.