

Меню "СВО" 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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-81
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-89
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-563, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-78	77-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-17
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-445, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-59	77-00
Итого за день		Калорийность-1 008, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-137	154-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 1-4 классы" 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>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	8-13
100	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
160	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	10-01
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-64
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-752, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-93	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-07
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	43-93
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
34.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-34
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-731, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-104	94-25
Итого за день		Калорийность-1 483, Белки-68, Жиры-46, Углеводы-197	188-50



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 5-11 классы" 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>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
100	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-51
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-96
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-59
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-61
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-17
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-37
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00



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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-08
100	Котлета из говядины овз	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	10-15
44	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-98
Итого за Комплекс		Калорийность-892, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-104	112-64
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	37-00
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	53-92
Итого за день		Калорийность-1 206, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-178	166-56



Директор

Потеряева 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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	7-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	<i>Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18</i>	14-08
100	Котлета из говядины овз	<i>Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16</i>	58-79
15	Соус сметанный натуральный овз	<i>Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1</i>	4-40
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	11-38
180	Компот из клюквы овз	<i>Калорийность-26, Углеводы-6</i>	10-15
29	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	1-96
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-838, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-95</i>	108-68
Полдник			
200	Банан овз	<i>Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45</i>	37-00
180	Сок виноградный овз	<i>Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29</i>	16-92
Итого за Полдник		<i>Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74</i>	53-92
Итого за день		<i>Калорийность-1152, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-169</i>	162-60



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)
Комплекс			
100	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-21
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-60
100	Котлета из говядины овз	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-45
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-1 056, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-128	126-98
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	40-70
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78	57-62
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-206	184-60



Директор

Потеряева Л.В.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
10	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
100	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-81
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-10
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-608, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-71	77-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-07
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-59
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-26, Углеводы-6	10-15
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-10
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-583, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-80	77-00
Итого за день		Калорийность-1 191, Белки-55, Жиры-38, Углеводы-151	154-00

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар 

Котомчина Т.А.

Калькулятор 

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
100	Котлета из говядины н/шк	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Чай с молоком и сахаром н/шк	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
34,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-34
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-619, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-74	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-08
100	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-57
160	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
36.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-48
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-615, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-87	79-25
Итого за день		Калорийность-1 234, Белки-58, Жиры-39, Углеводы-161	158-50

 Директор  Погоряева Л.В.

 Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

 Калькулятор  Брованова Н.В.


Меню "Многодетные 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	8-13
100	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
160	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	10-01
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-64
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-752, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-93	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-07
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	43-96
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-31
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-729, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-104	94-25
Итого за день		Калорийность-1 481, Белки-68, Жиры-46, Углеводы-197	188-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные 5-11 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
100	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-51
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-96
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-773, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-95	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-59
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-63
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-17
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
34.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-35
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-767, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-113	92-00
Итого за день		Калорийность-1 540, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-208	184-00


 Директор Потеряева Л.В.
 Для документов

Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-11
100	Котлета из говядины овз	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	10-15
43.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-95
Итого за Комплекс		Калорийность-892, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-104	112-64
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	37-00
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	53-92
Итого за день		Калорийность-1 206, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-178	166-56



Директор Потеряева 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-11
100	Котлета из говядины овз	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
15	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	4-40
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	10-15
28.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-93
Итого за Комплекс		Калорийность-838, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-95	108-68
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	37-00
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	53-92
Итого за день		Калорийность-1152, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-169	162-60

Директор Потеряева 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)
Комплексе			
100	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-21
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-64
100	Котлета из говядины овз	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
35.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-41
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплексе		Калорийность-1 056, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-128	126-98
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	40-70
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78	57-62
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-206	184-60



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.