

МЕНЮ

16.11.2020

ПИТАНИЕ ПО БЕЗНАДЛИЧНОМУ РАСЧЕТУ

ЗАВТРАК - 61

Номер рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
189/2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	179	5,60	6,40	44,80	0,10	1,00	0,60	14,00	146,00	29,00	2,00	
3/2008	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	88	4,50	4,50	7,40	0,02		0,04	0,30	134,00	85,00	7,00	
432/2008	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	107	1,50	1,30	22,40	0,02	1,00	0,01	61,00	45,00	7,00	1,00	
/	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	72	2,00	1,16	12,99	0,13		0,38	13,75			0,50	
338/2011	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	44	0,40	0,40	9,80	0,03	1,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого за ЗАВТРАК - 61 руб.			490	14,00	13,76	97,39	0,30	3,00	0,08	1,48	238,75	287,00	52,00	6,00

ОБЕД - 106

52/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	100	5,66	7,00	3,60	0,04	2,66	0,12	1,28	36,18	93,20	13,27	1,52
85/2008	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	73	3,66	5,04	4,00	0,02	9,70	0,17	0,16	39,60	36,40	15,20	0,60
254/2008	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	266	11,20	24,40	0,40	0,02		0,40	0,40	36,00	162,00	20,00	2,00
335/2008	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	141	3,10	5,40	20,30	0,02	5,00	0,04	0,20	67,20	123,95	29,00	0,61
399/2008	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	141	0,50	0,10	31,50	0,02	12,00	0,10					
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	92	3,20	1,70	20,40	0,10		0,38	8,30	40,40		0,10	
/	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	72	2,00	1,16	12,99	0,13			13,75			0,50	
/		1/100	87	5,00	3,20	8,50	0,03	0,60	0,02	119,00	119,00	14,00	0,10	
Итого за ОБЕД - 106 руб.			972	34,32	48,00	101,69	0,38	29,96	0,35	2,52	320,03	574,95	91,47	5,43

ОБЕД - 167

43/2008	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	194	1,60	5,20	11,60	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	43,00	19,00	1,00
85/2008	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	173	4,66	4,90	14,00	0,02	9,70	0,17		138,00	127,20	23,60	1,50
254/2008	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	266	11,20	24,40	0,40	0,02		0,40	0,40	36,00	162,00	20,00	2,00
335/2008	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	169	3,70	6,48	34,40	0,17	6,30	0,05	0,24	56,40	135,60	24,80	1,32
411/2008	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	113	0,10	0,10	27,90	0,01	28,60	0,10		5,00	8,00	2,00	0,40
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	92	3,20	1,70	20,40	0,10			8,30	40,40		0,10	
/	МАНДАРИН	40	94	2,90	1,06	18,24	0,04		0,20	7,74	7,74	29,58	11,48	0,70
338/2008		80	30	0,60		6,00		30,40		128,00	113,60	8,80	0,10	
Итого за ОБЕД - 167 руб.			1 131	27,96	43,84	132,94	0,37	90,00	0,27	7,74	403,44	659,38	109,68	7,12