

## МЕНЮ

19.11.2020

ПИТАНИЕ ПО БЕЗНАДЛИЧНОМУ РАСЧЕТУ

Номер рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
190/2008	КАША "ДРУЖБА"(ИЗ ПШЕНА И РИСА,МОЛОЧНАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	206	4,70	11,60	20,60	0,08	1,50	0,09	0,20	237,00	230,00	25,50											
5/2008	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	20/15	115	5,20	4,70	13,00	0,10	0,20	0,10	7,10	43,70	8,00	0,70											
431/2008	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	62	0,30	0,10	15,20	0,13		0,38	10,80	7,20	5,40	0,70											
/	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	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20										
<b>Итого за ЗАВТРАК - 61 руб.</b>													<b>499</b>	<b>12,60</b>	<b>17,96</b>	<b>71,59</b>	<b>0,34</b>	<b>2,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,88</b>	<b>284,65</b>	<b>291,90</b>	<b>47,90</b>	<b>4,10</b>
<b>ОБЕД - 106</b>																								
52/209/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, С ЯЙЦОМ ВАРеныМ	60/20	100	5,66	7,00	3,60	0,03	2,66	0,10	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52										
94/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	113	5,12	3,60	14,88	0,13	4,80	0,17	0,24	40,00	111,20	30,40	1,52										
283/2008	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	60/30	156	8,90	10,40	6,60	0,04	1,00	3,00	8,00	177,00	10,00	1,00											
323/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	206	5,50	8,72	17,74	0,03		0,30	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60										
442/2008	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	92	1,00	0,20	19,17	0,10	4,00	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80										
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	92	3,20	1,70	20,40	0,10		0,38	8,30	40,40		0,10											
/	МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	72	2,00	1,16	12,99	0,13			13,75			0,50											
<b>Итого за ОБЕД - 106 руб.</b>													<b>831</b>	<b>31,38</b>	<b>32,78</b>	<b>95,38</b>	<b>0,46</b>	<b>12,46</b>	<b>0,30</b>	<b>5,40</b>	<b>131,23</b>	<b>513,85</b>	<b>87,67</b>	<b>8,04</b>
<b>ОБЕД - 167</b>																								
37/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	129	4,00	7,20	12,10	1,10	7,00		1,00	74,00	41,00	37,20	0,90										
99/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	166	8,90	6,18	18,60	0,16	6,00	0,21	0,30	53,20	157,40	41,20	1,90										
283/2008	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/40	186	8,90	11,40	18,60	0,04	1,00	3,00	8,00	158,80	277,00	10,00	1,00										
323/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	247	4,32	5,52	45,24	0,04		0,36	0,36	13,20	93,60	31,20	0,36										
442/2008	СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	92	1,00	0,20	19,17	0,10	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80										
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	92	3,20	1,70	20,40	0,10		0,38	8,30	40,40		0,10											
/	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	40	94	2,90	1,06	18,24	0,04	0,60	0,02	7,74	29,58	11,48	0,70											
/	3,2% ЖИРНОСТИ	1/100	87	5,00	3,20	8,50	0,03			0,02	119,00	119,00	14,00	0,10										
<b>Итого за ОБЕД - 167 руб.</b>													<b>1 093</b>	<b>38,22</b>	<b>36,46</b>	<b>160,85</b>	<b>1,51</b>	<b>18,60</b>	<b>0,27</b>	<b>4,66</b>	<b>448,24</b>	<b>771,98</b>	<b>153,08</b>	<b>7,86</b>

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор