



**Меню 20.03.2024г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак 60,00</b>			
250	№70 Макароны с сыром 1/750 <i>рожки в с. сыр голланд., масло сл. в с, масло раст 1л, соль поварин.</i>	Калорийность-415, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-52	28-14
40	№95 Бутерброд с джемом или повидлом (джем) 1/40 <i>джем, батон колос 0,400 гр, масло сл. в с</i>	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-22	10-47
130	№112 Яблоко 1/130 <i>яблоки, яблоки(ф)</i>	Калорийность-55, Углеводы-11	16-97
200	№493 Чай с сахаром 1/200 <i>сахар свек., чай 1кг</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-01
30	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	2-41
<b>Итого за Завтрак 60,00</b>		Калорийность-699, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-110	<b>60-00</b>
<b>Обед 85,00</b>			
100	№75 Икра морковная 1/100 <i>морковь св, лук-репка, том. паста 1л, масло раст 1л, сахар свек.</i>	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	10-34
250	№115 Суп из овощей 1/250 <i>картофель св., капуста св., морковь св, лук-репка, горошек зел 0,420, соль поварин., сметана 15%, масло раст 1л, масло сл. в с, зелень (петрушка)</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	10-74
100	№196 Гуляши из мяса индейки 50/50 <i>филе индейки(груака), лук-репка, масло раст 1л, том. паста 1л, мука в с, соль поварин</i>	Калорийность-249, Белки-41, Жиры-18, Углеводы-20	47-76
180	№237 Каша гречневая рассыпчатая 1/180 <i>гречка в с, масло сл. в с, масло раст 1л</i>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	10-94
200	№493 Чай с сахаром 1/200 <i>сахар свек., чай 1кг</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-01
40	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	3-21
<b>Итого за Обед 85,00</b>		Калорийность-798, Белки-56, Жиры-33, Углеводы-104	<b>85-00</b>

Бухгалтер

Ковалева Г.А.

Зав. производством

Богркова В.В.

Утверждаю  
Директор

П.А. Мутяев  
(расшифровка подписи)



**Меню 20.03.2024 г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед 97,44</b>			
80	<b>№115 Бשרа порционная 1/80</b> <i>морковь 100г, капуста 1л, масло раст 1л, сахар свек</i>	Калорийность-8, Жиры-1, Углеводы-1	8-23
200	<b>№115 Суп из овощей 1/200</b> <i>картофель св., капуста св., морковь св, лук- репка, соль йодиров., горошек цел 0,420, масло сл. в с. сметана 15%, зелень (пет укроп)</i>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	10-47
20	<b>№404 Птица отварная 1/20</b> <i>кур- грудка, зелень (пет укроп), морковь св</i>	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-3	14-70
90	<b>№196 Гуляш из мяса индейки 45/45</b> <i>филе индейки(грудка), лук- репка, масло сл. в с, мука в с, том паста 1л, соль йодиров.</i>	Калорийность-224, Белки-37, Жиры-16, Углеводы-18	47-74
150	<b>№237 Каша гречневая рассыпчатая 1/150</b> <i>гречка в с, масло сл. в с</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	11-98
180	<b>№493 Чай с сахаром 1/180</b> <i>сахар свек., чай 1кг</i>	Калорийность-54, Углеводы-14	1-91
30	<b>№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/30</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	2-41
<b>Итого за Обед 97,44</b>		Калорийность-723, Белки-55, Жиры-32, Углеводы-89	<b>97-44</b>
<b>Завтрак 97,44</b>			
150	<b>№205 макароны с сыром 1/150</b> <i>рожки в с, сыр голланд., масло сл. в с, соль йодиров.</i>	Калорийность-249, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-31	18-06
40	<b>№95 Бутерброд с джемом или повидлом (джем) 1/40</b> <i>джем, батон колос 0,400 гр, масло сл. в с</i>	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-22	10-47
200	<b>Кисл.мол.продукция 1/200</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	47-12
35	<b>Пряник 1/35</b>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-26	7-98
200	<b>№496 Какао с молоком 1/200</b> <i>молоко 3,2%, сахар свек., какао гол. ярлык 100 гр</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	13-81
<b>Итого за Завтрак 97,44</b>		Калорийность-738, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-112	<b>97-44</b>

Бухгалтер

Ковалева Г.А.

Зав. производством

Богрекова В.В.