

ЗАВТРАКИ НА ОКТЯБРЬ со 02.10.2023 г.								цена
		Масса, гр	Пищевые вещества			К/кал	Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	
02.10	Бедро курицы	100	13,6	10,4	0	144	1,84	43-57
	Гречка рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33		12,48
	Чай с сахаром	200	0,12	0	0	48,64	0	2-00
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2,50
	Огурец	60	0,72	0,09	2,90	11	2	7-04
	Яблоко	176	0	0	10	41	10	16-41
	Итого							84-00
03.10	Каша рисовая молочная	200	3	8	46,7	274,85	0,2	17-59
	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63		8-80
	Сыр голландский	25	4,64	5,90	0	72,8	0,14	19-15
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2-50
	Масло сливочное	10	0	8,20	0,10	75	0	8,32
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19		6-03
	Рулет	69						20-76
								84-00
04.10	Бедро курицы	100	13,6	10,4	0	144	1,84	43-57
	Плов овощной	150	12,7	11,7	42,25	300,67	0	9-77
	Компот из яблок	200	0,12	0,10	27,5	111,38	2,07	5-38
	Кукуруза	70	0	0	10	41	10	22,78
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2-50
	Итого:							84-00
05.10	Котлета говяжья	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	43-88
	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	18,17	12-50
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,8	5-68
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2-50
	Помидор	60	1,09	0,20	3,8	43	18,97	7-04
	Коржик	61						12-40
								84-00
06.10	Тефтеля говяжья	118	13,3	14,74	17,56	256,5	1,27	65-64

		Каша пшеничная вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6		6-04
		Чай с молоком	200						9-82
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2,50
									84-00
	09.10	Бедро курицы	100	13,6	10,4	0	144	1,84	43-57
		Гречка рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33		12,48
		Чай с сахаром	200	0,12	0	0	48,64	0	2-00
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2,50
		Огурец	60	0,72	0,09	2,90	11	2	7-04
		груша	113	0	0	10	41	10	16-41
		Итого							84-00
	10.10	Сосиска	120	10,4	20	21,2	224		47-92
		Омлет	130	6,68	4,61	4,83	255,33		23-40
		Чай с сахаром	200	0,12	0	0	48,64	0	2-00
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2,50
		Помидор	69	1,09	0,20	3,8	43	18,97	8-18
									84-00
	11.10	Бедро курицы	106	13,6	10,4	0	144	1,84	45-65
		Плов овощной	150	12,7	11,7	42,25	300,67	0	9-77
		Нектар яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	15-60
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2,50
		Огурец	55	0,72	0,09	2,90	11	2	6-53
		Печенье	19						3-95
		Итого							84-00
	12.10	Котлета говяжья	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	43-88
		Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	18,17	12-50
		Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,8	5-68
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2-50
		Слива	121	0	0	10	41	10	19-44
									84-00
	13.09	Запеканка	150	27,84	18	32,4	279,6	0,74	60-69

6-10	Щи	200	1,4	3,91	6,79	67,8	14,77	6-63
	Тефтеля говяжья	106	13,3	14,74	17,56	256,5	1,27	59-01
	Каша пшеничная вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6		6-04
	Чай с молоком	200						9-82
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2,50
								84-00
09-10	Суп с макаронами	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	5-11
	Бедро курицы	100	13,6	10,4	0	144	1,84	43-57
	Гречка рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33		12-48
	Чай с сахаром	200	0,12	0	0	48,64	0	2-00
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2,50
	Груша	127						18-34
	Итого							84-00
11-10	Борщ	200	1,45	3,93	102	82	8,23	7-41
	Сосиска	100	10,4	20	21,2	224		41-55
	Омлет	130	18	14	2	268	2	23-40
	Чай с сахаром	200	0,12	0	0	48,64	0	2-00
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2,50
	Помидор	60	0,72	0,09	2,90	11	2	7-04
	Итого							84-00
12-10	Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,6	5-03
	Котлета говяжья	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	43-88
	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	18,17	12-50
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,8	5-68
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2-50
	Слива	90						14-41
								84-00
	Суп с крупой пшеничной	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	4-33
13-10	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	8-19
	Фрикаделька куриная	100	10,28	15,35	6,07	222,5	6,07	40-35
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3		2,50

