



Директор

Выход (г)	Наименование блюда	сн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------

<b>Завтрак</b>			
200	Каша рисовая на молоке	Калорийность (ЭП)-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-40	17-87
20	Сыр порцьями	Калорийность (ЭП)-75, Белки-5, Жиры-6	9-24
60	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭП)-141, Белки-5, Углеводы-30	1-90
200	Чай с сахаром	Калорийность (ЭП)-58, Углеводы-15	1-59
<b>Итого за Завтрак</b>			
30-60		Калорийность (ЭП)-429, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-84	
<b>Завтрак 2</b>			
34	Печенье	Калорийность (ЭП)-119, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23	3-33
11-40	Яблоки	Калорийность (ЭП)-31, Углеводы-7	
14-73		Калорийность (ЭП)-150, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-30	
<b>Итого за Завтрак 2</b>			

<b>Обед</b>			
60	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	Калорийность (ЭП)-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	1-68
250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	Калорийность (ЭП)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18	6-58
250	Овощное рагу с курацей	Калорийность (ЭП)-489, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-30	29-40
100	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭП)-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	3-20
200	Какао с молоком	Калорийность (ЭП)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	16-04
<b>Итого за Обед</b>			
56-90		Калорийность (ЭП)-1124, Белки-47, Жиры-47, Углеводы-136	
<b>Ужин</b>			
80	Печень жаренная	Калорийность (ЭП)-240, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-7	25-60
180	Каша ячневая рассычатая	Калорийность (ЭП)-305, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-47	7-80
60	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭП)-141, Белки-5, Углеводы-30	1-90
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность (ЭП)-106, Белки-1, Углеводы-25	8-07
<b>Итого за Ужин</b>			
43-37		Калорийность (ЭП)-792, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-109	
<b>Ужин 2</b>			
180	Кисломолочный продукт (кефир)	Калорийность (ЭП)-100, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8	14-41
14-41		Калорийность (ЭП)-100, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8	
<b>Итого за Ужин 2</b>			
160-01		Калорийность (ЭП)-2595, Белки-97, Жиры-96, Углеводы-368	

**ДЛК**

24.05.2021 (понедельник)

МАУ "Лепенторская"

**ДКК**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
180	<b>Запеканка из вермишели с яйцом</b>	Калорийность (ЭЦ)-3	<b>10-80</b>
10	<b>Масло сливочное порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-88, Жиры-10	<b>5-90</b>
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	<b>1-90</b>
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	<b>16-04</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-399, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-53	<b>34-64</b>
<b>Завтрак 2</b>			
40	<b>Вафли</b>	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	<b>4-80</b>
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	<b>4-80</b>
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на бульоне</b>	Калорийность (ЭЦ)-117, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-14	<b>11-15</b>
250	<b>Жаркое из говядины</b>	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-31	<b>50-67</b>
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность (ЭЦ)-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	<b>3-20</b>
180	<b>Сок</b>	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11	<b>9-78</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-711, Белки-42, Жиры-19, Углеводы-106	<b>74-80</b>
<b>Ужин</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоком</b>	Калорийность (ЭЦ)-95, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-24	<b>3-18</b>
250	<b>Плов из курицы</b>	Калорийность (ЭЦ)-516, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-47	<b>24-67</b>
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	<b>1-90</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15	<b>1-59</b>
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность (ЭЦ)-810, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-115	<b>31-34</b>
<b>Ужин 2</b>			
180	<b>Кисломолочный продукт (Кефир)</b>	Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8	<b>14-48</b>
<b>Итого за Ужин 2</b>		Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8	<b>14-48</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-2 330, Белки-86, Жиры-81, Углеводы-330	<b>160-06</b>

Директор

Фарухова О.Ч.



**ДКК**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на молоке</b>	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40	<b>21-89</b>
50	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Углеводы-28	<b>6-84</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15	<b>1-59</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-422, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-83	<b>30-32</b>
<b>Завтрак 2</b>			
40	<b>Печенье</b>	Калорийность (ЭЦ)-140, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27	<b>3-33</b>
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность (ЭЦ)-140, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27	<b>3-33</b>
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп-хинкал</b>	Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	<b>5-82</b>
100	<b>Тефтели мясные с соусом собственного производства</b>	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-1	<b>40-55</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность (ЭЦ)-312, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-41	<b>10-66</b>
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность (ЭЦ)-235, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	<b>3-20</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25	<b>8-07</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-894, Белки-37, Жиры-20, Углеводы-141	<b>68-30</b>
<b>Ужин</b>			
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	<b>1-90</b>
200	<b>Кисель</b>	Калорийность (ЭЦ)-59, Углеводы-15	<b>6-42</b>
100	<b>Курица отварная</b>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9	<b>22-77</b>
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность (ЭЦ)-150, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-10	<b>10-65</b>
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность (ЭЦ)-527, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-54	<b>41-74</b>
<b>Ужин 2</b>			
180	<b>Кисломолочный продукт (Кефир)</b>	Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8	<b>14-48</b>
<b>Итого за Ужин 2</b>		Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8	<b>14-48</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-2 084, Белки-76, Жиры-59, Углеводы-314	<b>158-17</b>

Директор

