

21.10.2020

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
200	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21
80	<i>Тефтели куриные с соусом собственного производства</i>	Калорийность (ЭЦ)-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
200	<i>Какао на сгущенном молоке</i>	Калорийность (ЭЦ)-122, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-664, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-664, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-97

Директор МАУ "Дербентгорснаб"



Фарухова Ольга Чигалиевна



20.10.2020

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Фрукт	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-1, Углеводы-15
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром	Калорийность (ЭЦ)-326, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-40
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-5, Жиры-5
200	Сок	Калорийность (ЭЦ)-100, Углеводы-23
50	Бутерброд с повидлом	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Углеводы-28
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-686, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-686, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-106

Директор МАУ "Дербентгорснаб"



Фарухова Ольга Чигалиевна



23.10.2020

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	<i>Курица отварная</i>	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7
150	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
10	<i>Масло сливочное порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-66, Жиры-7
150	<i>Рис отварной</i>	Калорийность (ЭЦ)-138, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24
200	<i>Сок</i>	Калорийность (ЭЦ)-100, Углеводы-23
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-548, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-68

Итого за день

Калорийность (ЭЦ)-548, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-68

Директор МАУ "Дербентгорснаб"



Фарухова Ольга Чигалиевна