

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
80	<i>Филе отварное</i>		32-13
150	<i>Рис отварной</i>	Калорийность (ЭЦ)-138, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	9-31
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6	8-83
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25	7-93
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15	1-06
100	<i>Йогурт</i>	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9	13-75
1	<i>Витаминно-минеральный комплекс</i>		4-84
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-453, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-72	77-85
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-453, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-72	77-85

Заведующий столовой _____
 И.И. Хмедова
 А.А. Альнара
 А.А. Мимовна



Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	<i>Сок</i>	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11	9-78
10	<i>Масло сливочное порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-66, Жиры-7	5-94
150	<i>Яблоки</i>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7	13-33
50	<i>Сосиски отварные</i>	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-5, Жиры-10	17-20
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность (ЭЦ)-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29	11-76
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15	1-06
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-543, Белки-12, Жиры-27, Углеводы-62	59-07
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-543, Белки-12, Жиры-27, Углеводы-62	59-07

Заведующая столовой _____
 Ахмедова Эльнора Мухомовна



Завтрак.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<i>Тефтели куриные с соусом собственного производства</i>	Калорийность (ЭЦ)-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	24-64
150	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35	5-91
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25	7-88
30	<i>Пирожное бисквитное</i>	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-21	8-75
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15	1-06
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6	8-91
1	<i>Витаминно-минеральный комплекс</i>		4-86
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-641, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-98	62-01
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-641, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-98	62-01

