

11.11.2024, 2пн

**завтрак безглют**

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

**Завтрак**

180 **Каша молочная рисовая** Белки-6, Жиры-6, Углеводы-38, Калорийность-229 **19-76**

молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная

200 **Яблоко** Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 **30-94**

200 **Чай с сахаром** Углеводы-15, Калорийность-60 **2-12**

сахар-песок, чай черный лист

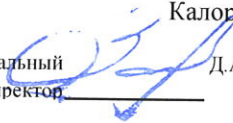
30 **Хлеб белый "BALVITEN"** Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-77 **34-28**

610 **Итого за Завтрак** Белки-7, Жиры-7, Углеводы-92, Калорийность-459 **87-10**

610 **Итого за день** Белки-7, Жиры-7, Углеводы-92, Калорийность-459 **87-10**

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

**завтрак безглют**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-23, Калорийность-226	<b>50-77</b>
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	<b>30-94</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-12</b>
30	<b>Хлеб белый "BALVITEN"</b>	Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-77	<b>34-28</b>
630	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-78, Калорийность-457	<b>118-11</b>
630	<b>Итого за день</b>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-78, Калорийность-457	<b>118-11</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

## завтрак безглют

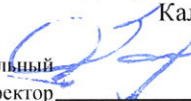
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Фрикадельки из кур</b> <i>фарш куриный, яйцо куриное с2, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-3, Углеводы-1, Калорийность-81	<b>59-10</b>
220	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35, Калорийность-249	<b>7-80</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	<b>3-94</b>
30	<b>Хлеб белый "BALVITEN"</b>	Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-77	<b>34-28</b>
<b>540</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-13, Углеводы-68, Калорийность-469	<b>105-12</b>
<b>540</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-19, Жиры-13, Углеводы-68, Калорийность-469	<b>105-12</b>

Бухгалтер-  
калькулятор



Головина М.И.

Генеральный  
директор



Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

\_\_\_\_\_

**завтрак безглют**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоим пита
<b><u>Завтрак</u></b>			
80	<b>Котлета рыбная из минтая</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	37-1
230	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-208	33-5
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-2
30	<b>Хлеб белый "BALVITEN"</b>	Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-77	34-2
545	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-69, Калорийность-487	109-
545	<b>Итого за день</b>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-69, Калорийность-487	109-

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский


Согласовано  
Директор

МП

## завтрак безглют


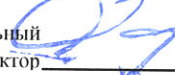
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

### Завтрак

100	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-3, Калорийность-113	<b>51-22</b>
150	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронны без глютена, масло сливочное, соль йодированная</i>	Жиры-4, Калорийность-245	<b>50-35</b>
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	<b>30-94</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-12</b>
30	<b>Хлеб белый "BALVITEN"</b>	Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-77	<b>34-28</b>
<b>680</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-57, Калорийность-589	<b>168-91</b>
<b>680</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-57, Калорийность-589	<b>168-91</b>
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	Согласовано Директор
		Д.А. Затонский	МП

16.11.2024 2сб

**завтрак безглют**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	<b>17-40</b>
215	<b>Плов из птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-14, Углеводы-39, Калорийность-355	<b>55-72</b>
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	<b>4-29</b>
30	<b>Хлеб белый "BALVITEN"</b>	Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-77	<b>34-28</b>
<b>550</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-15, Углеводы-72, Калорийность-509	<b>111-69</b>
<b>550</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-19, Жиры-15, Углеводы-72, Калорийность-509	<b>111-69</b>
Бухгалтер- калькулятор 	Головина М.И.	Генеральный директор 	Д.А. Затонский Согласовано Директор _____
			МП