



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Свекла отварная порционно	060	0.88	0.06	4.47	24
Плов из филе цыплят	200	12.86	11.29	43.02	305
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	040	2.6	0.4	16.4	80
Итого по меню Комплекса №1	69-43	17	12	77	463

Гуляш из филе птицы	100	12.84	16.24	3.76	211
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	037	2.4	0.37	15.17	74
Печенье сдобное 1 шт (Домашнее)	037	2.92	7.4	23.12	171
Итого по меню Комплекс №2	88-60	24	31	82	699

Гуляш из филе птицы	100	12.84	16.24	3.76	211
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	037	2.4	0.37	15.17	74
Печенье сдобное 1 шт (Домашнее)	037	2.92	7.4	23.12	171
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	73-15	24	31	82	699

Каша пшеничная вязкая	135	3.71	4.33	21.86	140
Чай полусладкий, 180/5	185	0	0	5	19
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	020	1.3	0.2	8.2	40
Итого по меню Комплекс №5	9-60	5	5	35	199

Свекла отварная порционно	060	0.88	0.06	4.47	24
Плов из филе цыплят	200	12.86	11.29	43.02	305
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	040	2.6	0.4	16.4	80

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	65
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	028	1.82	0.28	11.48	56
Пирожки печёные с курагой ИЛИ Вафли молочные 1 шт	075/030	4.82	1.69	39.22	193
Итого по меню Комплекс №6	109-66	26	19	152	871

Гуляш из филе птицы	100	12.84	16.24	3.76	211
Каши гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	037	2.4	0.37	15.17	74
Печенье сдобное 1 шт (Домашнее)	037	2.92	7.4	23.12	171

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1.85	5.57	8.03	94
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Хлеб ИЛИ Батон (порциями)	027	1.75	0.27	11.07	54
Итого по меню Комплекс №7	109-66	28	37	111	887

Калькулятор: