

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-5, Жиры-5
40	<i>Сырок творожный глазированный</i>	Калорийность (ЭЦ)-102, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10
200	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность (ЭЦ)-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25
180	<i>Груши</i>	Калорийность (ЭЦ)-47, Углеводы-10
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-622, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-622, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-85

Директор МАУ "Дербентгорснаб"

Фарухова Ольга Чигалиевна



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Курица отварная	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
150	Фрукт	Калорийность (ЭЦ)-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-66, Жиры-7
150	Рис отварной	Калорийность (ЭЦ)-138, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24
200	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
40	Сырок творожный глазированный	Калорийность (ЭЦ)-102, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-707, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-84

Директор МАУ "Дербентгорснаб"

Фарухова Ольга Чигалиевна



19.11.2020

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Курица отварная	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
200	Банан	Калорийность (ЭЦ)-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-66, Жиры-7
150	Рис отварной	Калорийность (ЭЦ)-138, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24
200	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-606, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-74
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-606, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-74

Директор МАУ "Дербентгорснаб"



Фарухова Ольга Чигалиевна

18.11.2020

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	<i>Бутерброд с вареной колбасой</i>	Калорийность (ЭЦ)-105, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-15
180	<i>Макаронные изделия, запеченные с сыром</i>	Калорийность (ЭЦ)-290, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-35
200	<i>Банан</i>	Калорийность (ЭЦ)-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21
40	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-5, Жиры-5
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-791, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-109
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-791, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-109

Директор МАУ "Дербентгорснаб"

Фарухова Ольга Чигалиевна

