ООО "Русский торговый дом"

04.05.2022

(Кумены осень/зима 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
40	**Хлеб с маслом 30/10** Хлеб пшеничный , Масло сливочное	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, A-59, Ca-8, Mg-10, Fe-1	
200	**Макароны отварные с сыром** Макаронные изделия высшего сорта, Масло сливочное , Соль йодированная, Сыр п-твердый	кКал-523, Бел-17, Жир-28, Угл-58, A-135, E-2, Ca-281, Mg-27, Fe-2	
200	**Чай с сахаром 200гр** Чай черный, Сахар-песок	кКал-61, Угл-15, A-1, Ca-15, Mg-6, Fe-1	
	Итого за Завтрак	кКал-729, Бел-19, Жир-37, Угл-88, A-195, E-2, Ca-304, Mg-43, Fe-4	
	Итого за	кКал-729, Бел-19, Жир-37, Угл-88, A-195, E-2, Ca-304, Mg-43, Fe-4	

ООО "Русский торговый дом"

04.05.2022

(Кумены осень/зима 12 и старше (раб.))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Обед		
30	**Зеленый горошек(гарнировка)**	кКал-12, Бел-1, Угл-2, C-3, Ca-6, Mg-6	9-21
200	**Суп из овощей со сметаной** Тушка цыплят-бройлеров , Капуста белокочанная , Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана 15%	кКал-120, Бел-4, Жир-8, Угл-9, A-9, C-17, E-2, Ca-34, Mg-21, Fe-1	24-17
60	**Котлета "Мясная".** Грудка цыплят-бройлеров, Свинина, Хлеб пшеничный , Молоко, Сухари панировочные, Масло растительное, Соль йодированная, Лук репчатый	кКал-177, Бел-11, Жир-10, Угл-10, A-3, C-1, E-1, Ca-34, Mg-19, Fe-1	39-07
150	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, A-31, E-1, Ca-20, Mg-126, Fe-4	22-14
30	**Соус красный основной** Масло сливочное , Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Соль йодированная	кКал-17, Жир-1, Угл-2, A-6, C-1, Ca-3, Mg-2	2-67
200	**Чай с сахаром 200гр** Чай черный, Сахар-песок	кКал-61, Угл-15, A-1, Ca-15, Mg-6, Fe-1	4-44
25	**Хлеб пшеничный**	кКал-59, Бел-2, Угл-12, Ca-6, Mg-8, Fe-1	2-76
30	**Хлеб ржано-пшеничный**	кКал-63, Бел-2, Угл-13, Ca-8, Mg-11, Fe-1	2-67
	Итого за Обед	кКал-740, Бел-28, Жир-25, Угл-99, A-50, C-22, E-4, Ca-126, Mg-199, Fe-9	107-13
	Итого за	кКал-740, Бел-28, Жир-25, Угл-99, A-50, C-22, E-4, Ca-126, Mg-199, Fe-9	107-13

Директор Н.В.Гаськова