

02.10.2020

Поступил

Меню Департамент Культуры

Органический выбор

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная	Калорийность-201, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-24
200	Чай с лимоном (буфет) с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10
5	Лимон к чаю (порциями)	Калорийность-2
20	Хлеб из муки пшеничной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
220	Банан 210103	Калорийность-211, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-46
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
96	Сельдь с гарниром	Калорийность-124, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11
4	Масло растительное для заправки салата	Калорийность-36, Жиры-4
250	Суп гороховый	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20
250	Плов мясной (д)	Калорийность-426, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-46
200	Компот из плодов свежих (груши)	Калорийность-94, Углеводы-23
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
40	Хлеб из муки пшеничной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-982, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-130
<u>Обед</u>		
96	Сельдь с гарниром	Калорийность-124, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11
4	Масло растительное для заправки салата	Калорийность-36, Жиры-4
250	Суп гороховый	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20
250	Плов мясной (д)	Калорийность-426, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-46
200	Компот из плодов свежих (груши)	Калорийность-94, Углеводы-23
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
40	Хлеб из муки пшеничной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-982, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-130
Итого за		Калорийность-2 472, Белки-103, Жиры-72, Углеводы-351

Генеральный директор

Савицкий В.В.

