



Меню Департамент Культуры

19.10.2020

Поставщик

ООО "Вкусный выбор"



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

Завтрак

180	<i>Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный</i>	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-10
200	<i>Кофейный напиток из цикория с молоком</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
20	<i>Зефир</i>	Калорийность-65, Углеводы-16
20	<i>Хлеб из муки пшеничной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10

Итого за Завтрак Калорийность-463, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-60

Обед

92	<i>Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом (буфет)</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
8	<i>Масло растительное для заправки салата</i>	Калорийность-72, Жиры-8
250	<i>Суп с лапшой</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16
100	<i>Гуляш из мяса птицы</i>	Калорийность-99, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-3
150	<i>Рис отварной.</i>	Калорийность-294, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
200	<i>Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов.</i>	Калорийность-149, Белки-1, Углеводы-36
140	<i>Яблоки свежие</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-66, Углеводы-14
40	<i>Хлеб из муки пшеничной</i>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10

Итого за Обед Калорийность-1 040, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-157