

(Завтрак Кизляр 2024)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Плов с говядиной <i>говядина 1 кат., рис, лук, морковь, масло подсолнечное, томатное пюре, консервы, соль поваренная пищевая</i>	кКал-404, Бел-21, Жир-22, Угл-29
200	Сок фруктовый	кКал-112, Бел-1, Угл-25
30	Хлеб пшеничный	кКал-80, Бел-2, Угл-14
60	Салат из моркови с яблоком <i>морковь, яблоки, сахар-песок</i>	кКал-47, Бел-1, Жир-3, Угл-4
Итого за Завтрак		кКал-643, Бел-25, Жир-25, Угл-72
Итого за день		кКал-643, Бел-25, Жир-25, Угл-72

*Директор**Сайткова З. К.*

(Вторая смена Кизляр)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп с макаронными изделиями	кКал-230, Бел-4, Жир-6, Угл-28
90	Курица в соусе томатном <small>куры 1 кат., морковь, лук, томатное пюре, консервы, масло подсолнечное, мука пшеничная 1 сорта, соль поваренная пищевая</small>	кКал-168, Бел-14, Жир-17, Угл-7
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10
150	Каша пшеничная рассыпчатая <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль поваренная пищевая</small>	кКал-220, Бел-6, Жир-6, Угл-25
200	Компот из фруктов <small>яблоки, сахар-песок</small>	кКал-114, Угл-28
30	Хлеб пшеничный	кКал-80, Бел-2, Угл-14
Итого за Обед		кКал-859, Бел-26, Жир-29, Угл-112
Итого за день		кКал-859, Бел-26, Жир-29, Угл-112

Директор:

Сабутова З.К.

