

ООО «Феникс Групп»
ИНН/КПП 1326203167/1326010013
Республика Мордовия, г. Саранск

Завтрак (нач. кл.)

70-18

Салат из свежей капусты

пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры -4,6 г, углеводы -19,3 г, калорийность -99 ккал

60

Котлета мясная с соусом

пищевая ценность: белки -7,5 г, жиры -9,65 г, углеводы -18 г, калорийность -135 ккал

90/30

Каша гречневая

пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -19 г, калорийность -172 ккал

150

Чай с сахаром

пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -8,2 г, калорийность -90 ккал

200

Хлеб пшеничный

пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал

20

Хлеб ржаной

пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность -45,98 ккал

20

Итого за завтрак: белки-19,96, жиры-20,03, углеводы-84,04, калорийность-588,74

574

Обед (нач. кл.)

86-74

Винегрет овощной

пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры -1,8 г, углеводы -5,16 г, калорийность -123 ккал

60

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной

пищевая ценность: белки -6,46 г, жиры -7,9 г, углеводы -25,2 г, калорийность -189 ккал

200/10

Плов из птицы

пищевая ценность: белки -17 г, жиры -17,8 г, углеводы -32,58 г, калорийность -276 ккал

90/150

Компот из свежих ягод

пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры -0 г, углеводы -29,74 г, калорийность -119,8 ккал

200

Хлеб пшеничный

пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал

20

Хлеб ржаной

пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность -68,97 ккал

30

Итого за обед: белки-27,76, жиры-28,03, углеводы-117,16, калорийность-823,53

754

Полдник (нач. кл.)

22-00

Запеканка творожная со сгущенным молоком

пищевая ценность: белки -7,8 г, жиры -8,2 г, углеводы -24,7 г, калорийность -145 ккал

100/20

Сок фруктовый

пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры -0 г, углеводы -9,7 г, калорийность -89 ккал

200

Итого за полдник: белки-8, жиры-8,2, углеводы-34,4, калорийность-234

320

Итого за день: белки-55,72, жиры-56,26, углеводы-235,6, калорийность-1646,3

1648

Завтрак (ст. кл.)

71-27

Салат из свежей капусты

пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры -4,6 г, углеводы -19,3 г, калорийность -119 ккал

100

Котлета мясная с соусом

пищевая ценность: белки -10,25 г, жиры -12,1 г, углеводы -22 г, калорийность -271 ккал

100/50

Каша гречневая

пищевая ценность: белки -3,67 г, жиры -3,4 г, углеводы -18,5 г, калорийность -138 ккал

180

Чай с сахаром

пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -16,8 г, калорийность -60 ккал

200

Хлеб пшеничный

пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал

20

Хлеб ржаной

пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность -45,98 ккал

20

Итого за завтрак: белки-22,8 жиры-23,2, углеводы-96,14, калорийность-680,74

804

Обед (ст. кл.)

93-72

Винегрет овощной

пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры -4,6 г, углеводы -10,3 г, калорийность -123 ккал

100

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной

пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры -4,9 г, углеводы -27,9 г, калорийность -135 ккал

250/10

Плов из птицы

пищевая ценность: белки -16,9 г, жиры -22,2 г, углеводы -41,6 г, калорийность -459 ккал

100/180

Компот из свежих ягод

пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры -0 г, углеводы -29,74 г, калорийность -119,3 ккал

200

Хлеб пшеничный

пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал

20

Хлеб ржаной

пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность -68,97 ккал

30

Итого за обед: белки-31,56, жиры-32,23, углеводы-134,02, калорийность-952,03

874

Итого за день: белки-54,36, жиры-55,43, углеводы-230,16, калорийность-1632,8

1678

