

№ рецепта

Наименование

Выход, гр.

Цена, руб.

1326203167/132601001

Республика Мордовия, г.Саранск

## Завтрак (нач. кл.)

70-18

1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек) пищевая ценность: белки -1,1 г, жиры – 1,4 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 87 ккал	60	
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -15,12 г, жиры – 2,9 г, углеводы – 1,9 г, калорийность – 185 ккал	90/30	
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры – 12,6 г, углеводы – 41,5 г, калорийность – 232 ккал	150	
4	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 21 г, калорийность – 80 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал	20	
		<b>Итого за завтрак: белки 19,3, жиры-20, углеводы-83,94, калорийность-589,74</b>	574	

## Обед (нач. кл.)

86-74

1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 2,9 г, углеводы – 5,1 г, калорийность – 51 ккал	60	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -5,6 г, жиры – 6,38 г, углеводы – 16,74 г, калорийность – 179 ккал	200	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -10,96 г, жиры – 12,6 г, углеводы – 18,27 г, калорийность – 235 ккал	90	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры – 5,6 г, углеводы – 31,3 г, калорийность – 155 ккал	150	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал	30	
		<b>Итого за обед: белки-27,43, жиры-28,01, углеводы-117,71, калорийность-823,33</b>	744	

## Полдник (нач. кл.)

22-00

1	429	Штоли с изюмом пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 5,5 г, углеводы – 17,9 г, калорийность – 138 ккал	75	
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 15,5 г, калорийность – 98 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 6,3 г, калорийность – 31,5 ккал	25	
		<b>Итого за полдник: белки-7,2, жиры-8,2, углеводы-33,4, калорийность-236</b>	300	
		<b>Итого за день: белки-53,93, жиры-56,21, углеводы-235,05, калорийность-1649,1</b>	1618	

## Завтрак (ст. кл.)

71-27

1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек) пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 1,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 65 ккал	100	
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -12 г, жиры – 13,1 г, углеводы – 21 г, калорийность – 219 ккал	100/50	
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7,23 г, углеводы – 27,5 г, калорийность – 221,4 ккал	180	
4	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 0,68 г, углеводы – 28,2 г, калорийность – 82 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал	20	
		<b>Итого за завтрак: белки-22,8, жиры-23,03, углеводы-96,24, калорийность-680,14</b>	650	

## Обед (ст. кл.)

93-72

1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 3,65 г, углеводы – 10,05 г, калорийность – 104 ккал	100	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -2,49 г, жиры – 2,83 г, углеводы – 17,93 г, калорийность – 119 ккал	250	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -16,3 г, жиры – 12,5 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 215 ккал	100	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры – 12,72 г, углеводы -53 г, калорийность – 307 ккал	180	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 92 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал	30	
		<b>Итого за обед: белки-31,56, жиры-32,23, углеводы-134,88, калорийность-952,73</b>	874	
		<b>Итого за день: белки-54,36, жиры-55,26, углеводы-231,12, калорийность-1632,9</b>	1524	