

№
рецепт
"Феникс Групп"
ИНН/КПП 1326203167/132601001
Республика Мордовия, г.Саранск

2

п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		70-18
		Бутиерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 4,6 г, калорийность - 127 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная «Дружба» с маслом пищевая ценность: белки -2,3 г, жиры - 11,2 г, углеводы - 14,5 г, калорийность - 211 ккал	200/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -12,1 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 110 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	20	
6		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 1,5 г, жиры - 0 г, углеводы - 16,9 г, калорийность - 48 ккал	1шт	
		Итого за завтрак: белки-19,8, жиры-20,02, углеводы-84,06, калорийность-588,74	625	
		Обед (нач. кл.)		86-74
1	24	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 5,46 г, калорийность - 102 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры - 7,5 г, углеводы - 56 г, калорийность - 195 ккал	200/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом пищевая ценность: белки -20,7 г, жиры - 16,85 г, углеводы - 4,55 г, калорийность - 285 ккал	170/2	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 102 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -2,37 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 14,49 г, калорийность - 70,14 ккал	30	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30	
7		Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины - 0,035 мг	0,035	
		Итого за обед: белки-27,12, жиры-27,74, углеводы-117,14, калорийность-823,11	702	
		Полдник (нач. кл.)		22-00
1	406	Пирожок с капустой пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 7,8 г, углеводы - 15,4 г, калорийность - 125 ккал	75	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 11,8 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	
		Итого за полдник: белки-3,37, жиры-8, углеводы-33,5, калорийность-254,5	300	
		Итого за день: белки-60,29, жиры-65,76, углеводы-234,7, калорийность-1666,35	1627	
		Завтрак (ст. кл.)		71-27
1	2	Бутиерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 156 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная «Дружба» с маслом пищевая ценность: белки -12 г, жиры - 12,4 г, углеводы - 15,9 г, калорийность - 216 ккал	200/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 118 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	20	
6		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 6,3 г, жиры - 5,76 г, углеводы - 35,2 г, калорийность - 98 ккал	1шт	
		Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,18, углеводы-95,94, калорийность-680,74	625	
		Обед (ст. кл.)		93-72
1	24	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 6 г, углеводы - 10,6 г, калорийность - 104 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 5 г, углеводы - 11,3 г, калорийность - 195 ккал	250/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом пищевая ценность: белки -24,33 г, жиры - 20,67 г, углеводы - 66,7 г, калорийность - 428 ккал	190/3	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 110 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 -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30	
7		Аскорбиновая кислота пищевая ценность: витамины - 0,035 мг	0,035	
		Итого за обед: белки-31,56, жиры-32,2, углеводы-134,9, калорийность-952,73	803	
		Итого за день: белки-64,06, жиры-65,38, углеводы-230,84, калорийность-1633,5	1428	