

Общество с ограниченной ответственностью		Наименование		Выход
ИНН/КПП 1326203151 Республика Мордовия		Завтрак (нач. кл.)		
буфет № 1		маслом сливочным		10/30
Сливки 20% жирности - 2,6 г, жиры - 8,8 г, углеводы - 14,3 г, калорийность - 97 ккал				
2	223	Оладьи со сгущенным молоком		150/20
пищевая ценность: белки - 3,15 г, жиры - 6,9 г, углеводы - 26,25 г, калорийность - 132 ккал				
3	375/376	Чай с сахаром		200
пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 24,20 г, калорийность - 98,4 ккал				
4		Фрукт свежий апельсин (поштучно)		1шт
пищевая ценность: белки - 0,6 г, жиры - 0 г, углеводы - 19 г, калорийность - 78 ккал				
Итого за завтрак: белки-22,97, жиры-34,31, углеводы-91,8, калорийность-668				540
Обед (нач. кл.)				
1	71	Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60
пищевая ценность: белки - 0,8 г, жиры - 3,1 г, углеводы - 2,2 г, калорийность - 12 ккал				
2	82	Рассольник Ленинградский с птицей со сметаной		200/15/10
пищевая ценность: белки - 6,07 г, жиры - 3,19 г, углеводы - 117,36 г, калорийность - 140,2 ккал				
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным		90/2
пищевая ценность: белки - 10,56 г, жиры - 14,88 г, углеводы - 9,28 г, калорийность - 212,8 ккал				
4	312	Картофельное пюре		150
пищевая ценность: белки - 12,82 г, жиры - 5,19 г, углеводы - 41,61 г, калорийность - 264,15 ккал				
5	388	Компот из сухофруктов		200
пищевая ценность: белки - 0,08 г, жиры - 0 г, углеводы - 22 г, калорийность - 88 ккал				
6		Хлеб пшеничный		30
пищевая ценность: белки - 1,9 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 47 ккал				
7		Хлеб ржаной		30
пищевая ценность: белки - 2,1 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 5,3 г, калорийность - 52 ккал				
Итого за обед: белки-34,87, жиры-25,96, углеводы-192,15, калорийность-936				787
Полдник (нач. кл.)				
1	424	Ватрушка с творогом		75
пищевая ценность: белки - 4,4 г, жиры - 2,3 г, углеводы - 45,3 г, калорийность - 294 ккал				
2		Снежок 2,5%		200
пищевая ценность: белки - 5,6 г, жиры - 6,4 г, углеводы - 8,2 г, калорийность - 113 ккал				
Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295				275
Итого за день: белки-61,5, жиры-63,85, углеводы-284,65, калорийность-1604				1602
Завтрак (ст. кл.)				
1		Буфет с маслом сливочным		10/30
пищевая ценность: белки - 2,6 г, жиры - 8,8 г, углеводы - 14,3 г, калорийность - 97 ккал				
2	223	Оладьи со сгущенным молоком		200/20
пищевая ценность: белки - 3,15 г, жиры - 6,9 г, углеводы - 26,25 г, калорийность - 132 ккал				
3	375/376	Чай с сахаром		200
пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 24,20 г, калорийность - 98,4 ккал				
4		Фрукт свежий апельсин (поштучно)		1шт
пищевая ценность: белки - 0,6 г, жиры - 0 г, углеводы - 19 г, калорийность - 78 ккал				
Итого за завтрак: белки-22,97, жиры-34,31, углеводы-91,8, калорийность-668				540
Обед (ст. кл.)				
1	71	Салат из отварной свеклы с маслом растительным		100
пищевая ценность: белки - 0,8 г, жиры - 3,1 г, углеводы - 2,2 г, калорийность - 12 ккал				
2	82	Рассольник Ленинградский с птицей со сметаной		250/15/10
пищевая ценность: белки - 6,07 г, жиры - 3,19 г, углеводы - 117,36 г, калорийность - 140,2 ккал				
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным		100/3
пищевая ценность: белки - 10,56 г, жиры - 14,88 г, углеводы - 9,28 г, калорийность - 212,8 ккал				
4	312	Картофельное пюре		180
пищевая ценность: белки - 12,82 г, жиры - 5,19 г, углеводы - 41,61 г, калорийность - 264,15 ккал				
5	388	Компот из сухофруктов		200
пищевая ценность: белки - 0,08 г, жиры - 0 г, углеводы - 22 г, калорийность - 88 ккал				
6		Хлеб пшеничный		30
пищевая ценность: белки - 1,9 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 47 ккал				
7		Хлеб ржаной		30
пищевая ценность: белки - 2,1 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 5,3 г, калорийность - 52 ккал				
Итого за обед: белки-34,87, жиры-25,96, углеводы-192,15, калорийность-936				918
Полдник (ст. кл.)				
1	424	Ватрушка с творогом		75
пищевая ценность: белки - 4,4 г, жиры - 2,3 г, углеводы - 45,3 г, калорийность - 294 ккал				
2		Снежок 2,5%		200
пищевая ценность: белки - 5,6 г, жиры - 6,4 г, углеводы - 8,2 г, калорийность - 113 ккал				
Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295				275
Итого за день: белки-61,5, жиры-63,85, углеводы-284,65, калорийность-1604				1863

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Начальник зала
Старший повар