

Колледж 1-4 класс 1 комплекс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	Пудинг из творога запеченный. <i>Творог м.д.ж. 9% (мосгик), Крупа манная фасованная, Сахар белый кристаллический свекловичный, Яйца куриные пищевые диетические, Виноград сушеный (Изюм), Соль йодированная, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Сухари папировочные фасованные, Сметана МДЖ 15%(мосгик), Ванилин</i>	Калорийность-438, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-36
20	Джем (повидло, варенье)	Калорийность-55, Углеводы-14
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12
20	Сыр полутвердый	Калорийность-41, Белки-6, Жиры-2
200	Кофейный напиток злаковый, на молоке <i>Кофейный напиток злаковый для детского питания, Молоко питьевое м.д.ж. 3,2% (ультрапастеризованное) мосгик, Сахар белый кристаллический свекловичный</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20

Итого за Завтрак Калорийность-825, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-102

Обед

60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 1030 <i>Огурцы свежие Высший сорт, Петрушка свежая, зелень обрезающая, Масло подсолнечное дезодорированное рафинированное Премиум, Соль йодированная</i>	Калорийность-73, Жиры-7, Углеводы-1
250	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы (из очищенных овощей) <i>Картофель продовольственный (очищенный), Крупа перловая, Морковь столовая (очищенная), Лук репчатый свежий, Огурцы консервированные*, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Соль йодированная, Сметана МДЖ 15%(мосгик), Петрушка свежая, зелень обрезающая</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-11
250	Рагу из птицы с овощами (из очищенных овощей) <i>Филе грудки цыпленка-бройлера для детского питания, Соль йодированная, Картофель продовольственный свежий, Морковь столовая (очищенная), Томатная паста, Лук репчатый свежий, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта</i>	Калорийность-364, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-25
200	Компот из плодов свежих (яблоки) <i>Яблоки свежие, Сахар белый кристаллический свекловичный, Кислота лимонная.</i>	Калорийность-65, Углеводы-16
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
40	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-831, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-89

Итого за Калорийность-1 656, Белки-67, Жиры-66, Углеводы-191

Генеральный директор



Колледж 5-11 класс 1 комплекс

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

220 **Пудинг из творога запеченный.** Калорийность-535, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-44

Творог м.д.ж.9% (мосгик), Крупа манная фасованная, Сахар белый кристаллический свекловичный, Яйца куриные пищевые диетические, Виноград сушеный (Изюм), Соль йодированная, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Сухари панировочные фасованные, Сметана МДЖ 15%(мосгик), Ванилин

20 **Джем (повидло, варенье)** Калорийность-55, Углеводы-14

150 **Апельсин** Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12

20 **Сыр полутвердый** Калорийность-41, Белки-6, Жиры-2

200 **Кофейный напиток злаковый, на молоке** Калорийность-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21

Кофейный напиток злаковый для детского питания, Молоко питьевое м.д.ж.3,2% (ультрапастеризованное) мосгик, Сахар белый кристаллический свекловичный

40 **Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта** Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20

Итого за Завтрак Калорийность-923, Белки-50, Жиры-28, Углеводы-110

Обед

100 **Салат из свежих огурцов с растительным маслом 1030** Калорийность-121, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-2

Огурцы свежие Высший сорт, Петрушка свежая, зелень обрезающая, Масло подсолнечное дезодорированное рафинированное Премиум, Соль йодированная

250 **Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы (из очищенных овощей)** Калорийность-154, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-11

Картофель продовольственный (очищенный), Крупа перловая, Морковь столовая (очищенная), Лук репчатый свежий, Огурцы консервированные, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Соль йодированная, Сметана МДЖ 15%(мосгик), Петрушка свежая, зелень обрезающая*

280 **Рагу из птицы с овощами (из очищенных овощей)** Калорийность-408, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-28

Филе грудки цыпленка-бройлера для детского питания, Соль йодированная, Картофель продовольственный (очищенный), Морковь столовая (очищенная), Томатная паста, Лук репчатый свежий, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта

200 **Компот из плодов свежих (яблоки)** Калорийность-65, Углеводы-16

Яблоки свежие, Сахар белый кристаллический свекловичный, Кислота лимонная.

40 **Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта** Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20

40 **Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной** Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-923, Белки-26, Жиры-50, Углеводы-93

Итого за Калорийность-1 846, Белки-75, Жиры-78, Углеводы-203

Генеральный директор

