

АО "Артис - Детское питание"  
Ляско М.В.

Школа	504							День	09.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	99,9	230	8,2	6,82	33,92
	гор.напиток	54-23гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		109,4	3,8	3,5	15,68
	хлеб	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		105,25	4,54	3,17	14,64
	фрукты	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150		56,4	0,47	0,47	12,54
Обед	закуска	54-16з	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	80	149,8	89,5	1	7,1	5,4
	1 блюдо	ТТК№-92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220		105,25	4,24	2,75	15,97
	2 блюдо	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120		288	19	15,44	18,32
	гарнир	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150		159,25	3	4,3	27,13
	сладкое								
	хлеб бел.	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		64,35	1,65	0,57	13,1
	хлеб черн.	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		94,4	1,78	0,5	20,7
	напиток	ТТК№-81	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		81	0,5	0	19,8
Школа	504							День	10.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СУЩ. МОЛ.	160	99,9	332	16,6	13,7	35,7
	гор.напиток	54-3гн	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205		27,9	0,3	0	6,7
	хлеб	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		107,9	2,4	4,43	14,6
Обед	закуска	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	210		104,1	2,52	5,25	11,7
		74	САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"	80	149,8	141,3	6,08	8,5	10,12
	1 блюдо	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГ. С ГОВ. И СМЕТ.	215		115,16	4,57	4,84	13,4
	2 блюдо	239/364	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУС. ТОМАТНЫМ	100		210,8	9,88	10,64	18,91
	гарнир	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		141	3,1	5,3	20,3
	хлеб бел.	к/к	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		64,35	1,65	0,57	13,1
	хлеб черн.	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		94,4	1,78	0,5	20,7
	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200		442	0,2	0,26	22,3
Школа	504							День	11.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	99,9	219,8	12,51	6,71	27,34
	гор.напиток	54-21гн	КАКАО С МОЛОКОМ	200		107,2	4,5	4,35	12,5
	хлеб	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55		156,5	1,69	3,63	29,28
	фрукты	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200		189	3,01	1,07	42
Обед	закуска	54-2з	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	149,8	8,47	0,45	0,08	1,5
	1 блюдо	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТ., СО СМЕТ.	205		83,6	2,43	3,95	9,46
	2 блюдо	272/364	ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ ГОВ. С СОУС. ТОМ.	120		264,8	15,24	16,4	13,88
	гарнир	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150		153,6	4,2	8,2	15,7
	хлеб бел.	к/к	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		64,35	1,65	0,57	13,1
	хлеб черн.	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		94,4	1,78	0,5	20,7
	напиток	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200		151	0,7	0,1	37
	Школа	504							День
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	160	99,9	274,6	8,73	10,5	36,3
	гор.напиток	54-гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200		26,8	0,2	0	6,5
	хлеб								
		к/к	ЗЕФИР ВИТАМИН. В ИНД.УПАКОВКЕ	35		112	0,03	0,03	27,9
Обед	фрукты	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	210		104,1	2,52	5,25	11,7
	закуска	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	149,8	66,5	1,28	4,08	6,16
	1 блюдо	95	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ	220		134,6	4,16	4,18	20,11
	2 блюдо	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250		460,4	17,6	25,2	40,8
	хлеб бел.	к/к	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		64,35	1,65	0,57	13,1
	хлеб черн.	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		94,4	1,78	0,5	20,7
	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200		88	0	0	22