



Меню
на "02" марта 2022 г. (8) день
зимне-весенний период

7-11 лет

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб.
250	Каша манная вязкая	200	5,80	8,86	26,60	209,55	13-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	2-00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	5-00
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	8-04
	Итого завтрак:		11,38	16,52	70,66	476,85	28-04

Завтрак 2

112	Фрукт Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	15-00
	Итого завтрак 2:	200	0,4	0,4	9,8	47	15-00

Обед

69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	6-65
139	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,66	3,96	4,70	59,40	12-00
345	Биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,40	18-00
240	Рис припущенный	150	3,70	6,10	37,30	219,00	10-00
512	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	6-00
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	69,60	2-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	110,00	2-00
	Итого обед:	740	22,26	16,45	100,09	626,4	56-65

Полдник

515	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	14-00
584	Кекс "Творожный"	75	7,50	16,50	52,40	388,00	11-00
	Итого полдник:	275	13,3	21,5	60,4	488	25-00

Ужин

429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	14-00
412	Котлета куриная	80	10,50	7,50	6,50	132,00	18-00
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	6-00
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	69,60	2-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	110,00	2-00
	Итого ужин:	480	18,95	15,85	63,6	461	42-00

Ужин 2

516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	12-00
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	100	12-00

Старший повар

Хамидова