



МЕНЮ
на «17» февраля 2022 г.
зимне-весенний период
7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
165	Суп молочный с макаронными изделиями	150	11-00	109,50	4,27	3,90	14,20
90	Хлеб пшеничный с сыром	60	7-00	117,50	3,80	0,40	24,60
501	Кофейный напиток с молоком	200	8-00	79,00	3,20	2,70	15,90
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	9-04	97,20	1,86	4,14	13,14
	Итого завтрак:	470	35-04	403,20	13,13	11,14	67,84

ЗАВТРАК 2

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
493	Чай с сахаром	200	4-00	92,00	1,00	0,20	0,20
585	Манник с изюмом	60	15-00	239,00	4,10	7,30	39,30
	Итого завтрак 2:	260	19-00	331,00	5,10	7,50	39,50

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
7	Салат из моркови	60	10-65	62,47	0,70	3,65	6,71
140	Суп из овощей со сметаной	200/10	11-00	101,05	1,79	6,20	9,51
412	Биточки из птицы	90	22-00	231,23	20,35	12,49	9,32
429	Картофельное пюре	150	13-00	162,91	3,27	6,69	22,39
	Чай каркаде	200	5-00	41,11	0,06	0,01	10,20
108	Хлеб пшеничный йодированный	30	2-00	70,32	2,28	0,24	14,76
109	Хлеб ржаной	30	2-00	51,96	1,98	0,36	10,20
	Итого обед:	770	65-65	721,05	30,43	29,64	83,09

УЖИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
370	Плов из отварной говядины	250	32-00	440,00	18,90	18,60	49,20
493	Чай с сахаром	200	4-00	92,00	1,00	0,20	0,20
109	Хлеб ржаной	40	2-00	69,60	2,64	0,48	13,30
108	Хлеб пшеничный йодированный	50	2-00	110,00	3,80	0,45	24,85
	Итого ужин:	540	40-00	711,60	26,34	19,73	87,55

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
517	Йогурт	200	19-00	174,00	10,00	6,40	17,00
	Итого ужин 2:	200	19-00	174,00	10,00	6,40	17,00

Старший повар

Мандеева