

Утверждаю
 ООО "Меркурий"
 Яскина Т. Г.
 "17" марта 2022 года



Меню
 на "17" марта 2022 г. (9) день
 зимне-весенний период
 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
Завтрак							
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,27	3,90	14,20	109,50	11-00
90	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	2-00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	7-00
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,20	2-04
	Итого завтрак:		13,13	11,14	67,84	403,2	28-04
Завтрак 2							
112	Фрукт Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	16-00
	Итого завтрак 2:	200	0,4	0,4	9,8	47	16-00
Обед							
107	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	7-65
131	Свекольник	200	1,74	3,56	9,60	77,60	10-00
412	Котлета из мяса птицы припущенная	80	11,06	9,12	0,10	126,50	27-00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	14-00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	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	20,73	19,79	78,92	569,9	62-65
Полдник							
518	Сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	6-00
579	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	16-00
	Итого полдник:	260	5,1	7,5	39,5	331	22-00
Ужин							
370	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00	30-00
493	Чай с сахаром	200	1,00	0,20	0,20	92,00	4-00
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:	540	26,34	19,73	87,55	711,6	38-00
Ужин 2							
516	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	112,00	12-00
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	112	12-00

Старший повар И. Камусева