



Меню
на "30" марта 2022 г. (2) день
зимне-весенний период
7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
Завтрак							
266	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,37	7,05	21,60	171,30	12-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	2-00
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	7-00
	Итого завтрак:	450	12,77	10,75	71,2	432,8	21-00
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	47,0	16-00
Обед							
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	16-00
381	Шницель из говядины	80	14,24	14,00	11,40	228,80	21-00
423	Капуста тушеная	150	5,50	5,40	5,85	94,50	13-65
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	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:	720	28,32	23,93	92,6	692,3	60-65
Полдник							
503	Кисель из концентрата ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	7-00
564	Булочка домашняя	50	4,50	7,80	36,20	233,00	17-00
	Итого полдник:	250	5,9	7,8	65,2	355,0	24-00
Ужин							
107	Огурец соленый	60	0,66	0,06	2,1	12	6-04
102	Колбаса отварная	80	8,32	14,96	0,16	168,80	17-00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,60	0,67	29,00	144,90	10-00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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:	580	21,12	16,62	84,41	565,3	41-04
Ужин 2							
516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	16-00
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	100,0	16,00

Старший повар

Л. Каледова