

« 4 » сентября 2024 г

МЕНЮ 1 неделя 3 день

| Наименование | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Уг-ды г. | Энерг. Цен., г. |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| ЗАВТРАК (7-11 ЛЕТ) | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 4,58 | 2,38 | 0,30 | 63,00 |
| Макароны с сыром | 160 | 8,80 | 13,71 | 37,50 | 318,00 |
| Какао с молоком | 180 | 3,48 | 2,79 | 10,08 | 80,55 |
| Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Батон нарезной обогащенный микр. | 25 | 1,57 | 0,61 | 14,87 | 87,92 |
| Итого завтрак: | | 19,23 | 19,69 | 70,25 | 587,47 |
| ОБЕД (7-11 ЛЕТ) | | | | | |
| Огурец соленый кусочком | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 |
| Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной | 200/10/10 | 5,50 | 6,10 | 12,30 | 174,00 |
| Плов со свиной | 240 | 15,37 | 19,33 | 51,74 | 401,12 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,29 | 0,13 | 19,00 | 79,47 |
| Батон нарезной обогащенный микр. | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,33 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр. | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого обед: | | 25,54 | 26,46 | 109,59 | 814,30 |
| КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (12-18 лет) | | | | | |
| Огурец соленый кусочком | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 |
| Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной | 250/10/10 | 6,80 | 8,59 | 16,40 | 182,5 |
| Плов со свиной | 280 | 17,93 | 20,55 | 52,36 | 467,9 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,29 | 0,13 | 19,00 | 79,4 |
| Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Батон нарезной обогащенный микр. | 20 | 1,25 | 0,49 | 8,57 | 70,3 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр. | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,5 |
| Кондитерские изделия (зефир витаминизированный) | 35 | 0,98 | 3,16 | 18,06 | 106,4 |
| Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,0 |
| Итого комплексный обед: | | 37,30 | 38,57 | 150,15 | 1147 |

Заведующий производством