

Утверждаю:

*Лисин*

"21 " октября 2021 г.

<b>Меню для детей (11 и старше) на 21 октября 2021 г.</b>						
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>		<b>22,9</b>	<b>28,2</b>	<b>104,9</b>	<b>763,4</b>	<b>100,79</b>
Суфле «Чизкейк»(творожное с печеньем)с молоком сгущенным	200	13,5	10,8	30,2	272,0	63,17
Бутерброд с маслом	40/15	2,5	9,9	14,5	157,1	13,50
Вафли в индивидуальной упаковке	50	2,1	3,1	25,0	136,3	14,00
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	8,20
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	81,0	1,92
<b>Обед</b>		<b>36,8</b>	<b>28,3</b>	<b>126,9</b>	<b>907,9</b>	<b>92,86</b>
Салат из моркови и яблок	100	0,9	5,2	9,3	87,6	9,92
Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом,со сметаной	250/10/5	5,8	6,5	12,0	129,7	15,67
Курица,запеченная в сметанном соусе	120	22,0	12,4	2,5	210	47,92
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	8,20
Компот из кураги	200	0,9	0,0	27,0	111,6	6,75
Хлеб ржаной	46	1,4	0,2	18,8	81,0	2,20
Хлеб пшеничный	46	2,0	0,6	16,2	77,8	2,20
<b>Итого:</b>		<b>59,7</b>	<b>56,5</b>	<b>231,8</b>	<b>1671,3</b>	<b>193,65</b>

Дополнительное питание 1-4

Вафли в индивидуальной упаковке	50	2,1	3,1	25,0	136,3	14,00
---------------------------------	----	-----	-----	------	-------	-------

Йогурт молочный

50	1,8	1,5	4,5	38,7	19,00
----	-----	-----	-----	------	-------

Яблоко

192,5	0,4	0,0	14,4	59,2	30,80
-------	-----	-----	------	------	-------

Дополнительное питание 5-8

Вафли в индивидуальной упаковке	50	2,1	3,1	25,0	136,3	14,00
---------------------------------	----	-----	-----	------	-------	-------

Йогурт молочный

50	1,8	1,5	4,5	38,7	19,00
----	-----	-----	-----	------	-------