

13 декабря 2021 г.

<b>Меню для детей (7-11 л) на 13 декабря 2021г.</b>							
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>21,5</b>	<b>24,6</b>	<b>94,2</b>	<b>682,4</b>	<b>113,65</b>
Омлет натуральный с маслом	200/5	18,5	17,9	1,5	241	37,91	
Бутерброд с сыром	30/20	5,7	6,2	7,2	107	15,94	
Печенье	100	3,2	3,6	22,7	136,0	48,00	
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	10,36	
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	60,8	1,44	
<b>Обед</b>			<b>25,1</b>	<b>24,7</b>	<b>111,2</b>	<b>767,9</b>	<b>80,38</b>
Салат овощной	80	1,8	4,0	7,3	72,4	6,61	
Суп картофельный с рыбой	250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	11,77	
Котлета из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8	46,29	
Капуста тушеная	150	3,1	3,9	12,4	97,1	2,34	
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4	10,49	
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	18,8	82,6	1,44	
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4	1,44	
<b>Полдник</b>			<b>3,5</b>	<b>7,5</b>	<b>9,5</b>	<b>120</b>	<b>48,00</b>
Йогурт сливочный	115	3,5	7,5	9,5	120	48,00	
<b>Итого:</b>		<b>46,6</b>	<b>49,3</b>	<b>205,4</b>	<b>1450,3</b>	<b>242,03</b>	

Завхоз: Софи

Повар: Маша

Утверждаю:

*Генеральный директор*

"13 " декабря 2021 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>23,7</b>	<b>28,7</b>	<b>97,9</b>	<b>742,9</b>	<b>128,11</b>
Омлет натуральный с маслом	200/10	19,9	23,1	1,5	294	41,20	
Бутерброд с сыром	40/30	7,2	7,8	11,9	147	23,67	
Печенье	100	3,2	3,6	22,7	136,0	48,00	
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	13,32	
Хлеб ржаной	40	1,1	0,2	14,1	60,8	1,92	
<b>Обед</b>			<b>30,1</b>	<b>28,3</b>	<b>130,9</b>	<b>904,9</b>	<b>98,70</b>
Салат овощной	100	2,3	5,0	9,1	90,5	6,69	
Суп картофельный с рыбой	250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	28,10	
Котлета из говядины	100	10,1	14,2	17,0	236,2	49,18	
Капуста тушеная	180	3,7	4,7	14,9	116,7	2,29	
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4	8,80	
Хлеб ржаной	38	2,8	0,6	26,2	121,6	1,82	
Хлеб пшеничный	38	2,0	0,6	16,2	77,8	1,82	
<b>Итого:</b>		<b>53,8</b>	<b>57,0</b>	<b>228,8</b>	<b>1647,8</b>	<b>226,81</b>	

Дополнительное питание 1-4

Печенье	100	3,2	3,6	22,7	136,0	48,00
Йогурт молочный	100	1,8	1,5	4,5	38,7	26,00
Йогурт сливочный	115	3,5	7,5	9,5	120	48,00

Завхоз:

*Толка*

Повар:

*Иван*