

Утверждаю:

Зинь

12 Января 2022 г.

Меню для детей (7-11 л) на 12 января 2022г.							
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			17,9	19,4	82,5	575,3	66,71
Омлет натуральный с маслом	200/5	18,5	17,9	1,5	241	35,82	
Бутерброд с маслом	25/10	2,3	7,4	14,5	133,9	9,90	
Кекс (мучное изделие)	75	3,7	2,6	48,5	232	13,00	
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	7,79	
Хлеб ржаной	25	0,7	0,1	9,4	41,3	1,20	
Обед			26,3	30,3	109,1	814,5	99,43
Салат из свежих помидоров	80	0,8	4,1	2,8	51,1	16,62	
Суп картофельный с рыбой	250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	27,48	
Котлета из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8	41,57	
Капуста тушеная	150	3,1	3,9	12,4	97,1	2,00	
Напиток из плодов шиповника	181	0,2	0,0	15,1	61,4	8,80	
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	
Итого:		44,2	49,7	191,6	1389,8	166,14	

Завхоз: *Долт*

Повар: *Улан*

Утверждаю:

Лещ

"12 " января 2022 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			23,7	28,7	97,9	742,9	75,37
Омлет натуральный с маслом	200/10	19,9	23,1	1,5	294	39,67	
Бутерброд с маслом	35/15	2,5	9,9	14,5	157,1	13,23	
Кекс(мучное изделие)	75	3,7	2,6	48,5	232	13,00	
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	7,79	
Хлеб ржаной	35	1,1	0,2	14,1	60,8	1,68	
Обед			30,1	28,3	130,9	904,9	112,87
Салат из свежих помидоров	100	1,0	5,1	3,5	63,9	20,77	
Суп картофельный с рыбой	250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	31,10	
Котлета из говядины	100	10,1	14,2	17,0	236,2	46,56	
Капуста тушеная	180	3,7	4,7	14,9	116,7	2,28	
Напиток из плодов шипоаника	200	0,2	0,0	15,1	61,4	8,80	
Хлеб ржаной	35	2,6	0,6	26,2	121,6	1,66	
Хлеб пшеничный	35	2,0	0,6	16,2	77,8	1,84	
Итого:		53,8	57,0	228,8	1647,8	188,27	

Дополнительное питание 1-4

Яблоко

150 0,3 0,1 17,3 71,3 28,80

Завхоз: *Лещ*

Повар: *Мих*