

Утверждаю:

Лип

28 Января 2022 г.

Меню для детей (7-11 л) на 28 января 2022г.							
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			9,7	14,2	61,9	413,9	24,91
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6,5	6,7	26,0	190	13,03	
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	9,14	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8	1,30	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,1	9,4	41,3	1,44	
Обед			26,8	26,7	105,0	767,7	91,08
Салат «Летний»	80	5,0	7,3	4,8	104,9	5,59	
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	19,17	
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	39,14	
Рис припущенный с кукурузой	150	3,5	5,0	27,8	170	13,04	
Сок в ассортименте	174	0,4	0,0	22,0	90	10,02	
Хлеб ржаной	43	1,4	0,2	18,8	82,6	2,06	
Хлеб пшеничный	43	1,5	0,4	12,2	58,4	2,06	
Итого:		36,5	40,9	166,9	1181,6	115,99	

Завхоз: *Теп*

Повар: *Мор*

Утверждаю:

Лисин

"28 " января 2022 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			10,3	16,8	66,6	456,7	28,92
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6,5	6,7	26,0	190	13,09	
Бутерброд с маслом	31/15	2,5	9,9	14,5	157,1	13,04	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8	1,30	
Хлеб ржаной	31	1,1	0,2	14,1	60,8	1,49	
Обед			30,2	31,1	125,8	903,7	119,17
Сала «Летний»	100	5,4	10,2	5,9	137,0	11,07	
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	29,21	
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	39,18	
Рис припущенный с кукурузой	180	4,1	5,9	31,1	193,9	23,39	
Сок в ассортименте	200	0,9	0,0	27,0	111,6	11,52	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	26,2	121,6	2,40	
Хлеб пшеничный	50	2,0	0,6	16,2	77,8	2,40	
Итого:		40,5	66,9	192,4	1360,4	148,09	

Дополнительное питание 1-4

Яблоко 210 0,4 0,0 14,4 59,2 40,32

Йогурт молочный 100 1,8 1,5 4,5 38,7 26,00

Дополнительное питание 5-8

Йогурт молочный 100 1,8 1,5 4,5 38,7 26,00

Чоко-пай 50 3,2 3,6 22,7 136,0 14,00

Завхоз:

Лисин