

11 октября 2021 г.

Меню для детей (7-11 л) на 11 октября 2021г.							
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			17,7	19,3	98,1	634,4	46,60
Каша геркулесовая жидкая с маслом	200/5	6,5	6,7	26,0	190	14,02	
Бутерброд с маслом,с сыром	30/10/20	6,1	7,8	7,9	126,2	16,17	
Печенье в индивидуальной упаковке	50	2,1	3,1	25,0	136,3	12,00	
Чай с лимоном и апельсином « Цитрусовый заряд»	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	2,97	
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62,0	1,44	
Обед			35,1	35,2	181,5	1182,1	82,01
Салат «Летний»	80	5,0	7,3	4,8	104,9	3,82	
Суп из овощей с курицей,со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	17,56	
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	37,34	
Рис припущенный с кукурузой	150	3,5	5,0	27,8	170	12,11	
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0	7,54	
Хлеб ржаной	38	0,7	0,1	9,4	41,3	1,82	
Хлеб пшеничный	38	1,5	0,4	12,2	58,4	1,82	
Итого:		73,9	54,5	279,6	1816,5	128,61	

Завхоз: Тале

Повар: Мло

"11 " октября 2021 г.

Меню для детей (11 и старше) на 11 октября 2021 г.						
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		17,7	19,3	98,1	634,4	55,71
Каша геркулесовая жидкая с маслом	200/5	6,5	6,7	26	190	12,68
Бутерброд с маслом, с сыром	55/10/20	7,5	11,8	11,9	183,8	24,88
Печенье в индивидуальной упаковке	50	2,1	3,1	25,0	136,3	12,00
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	3,49
Хлеб ржаной	55,5	1,1	0,2	14,1	62,0	2,66
Обед		35,1	35,2	181,5	1182,1	103,58
Салат «Летний»	100	5,4	10,2	5,9	137,0	6,15
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	23,92
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	37,61
Рис припущенный с кукурузой	180	4,1	5,9	31,1	193,9	18,84
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	12,70
Хлеб ржаной	45,5	0,7	0,1	9,4	41,3	2,18
Хлеб пшеничный	45,5	1,5	0,4	12,2	58,4	2,18
Итого:		52,8	54,5	279,6	1816,5	159,29

Дополнительное питание 1-4

Яблоко	143	0,4	0,0	14,4	59,2	22,88
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке	100	1,8	1,5	4,5	38,7	19,00
Печенье в индивидуальной упаковке	50	2,1	3,1	25,0	136,3	12,00
Вафли в индивидуальной упаковке	50	2,1	3,1	25,0	136,3	14,00

Дополнительное питание 5-8

Яблоко	143	0,4	0,0	14,4	59,2	22,88
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке	100	1,8	1,5	4,5	38,7	19,00