

Утверждаю:

*Григорьев*

16 марта 2022 г.

Меню для детей (7-11 л) на 16 марта 2022г.							
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>17,9</b>	<b>19,4</b>	<b>82,5</b>	<b>575,3</b>	<b>48,93</b>
Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	6,4	7,2	27,0	198	16,12	
Бутерброд с сыром	30/20	5,7	6,2	7,2	107	16,04	
Чокопай	28	3,2	3,6	22,7	136,0	14,00	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8	1,33	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,1	9,4	41,3	1,44	
<b>Обед</b>			<b>26,3</b>	<b>30,3</b>	<b>109,1</b>	<b>814,5</b>	<b>77,29</b>
Суп с крупой с мясом	250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	18,24	
Жаркое по-домашнему	200	14,5	15,1	26,0	297,9	49,07	
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	23,7	98,0	5,18	
Хлеб ржаной	50	1,4	0,2	18,8	82,6	2,40	
Хлеб пшеничный	50	1,5	0,4	12,2	58,4	2,40	
<b>Итого:</b>		<b>44,2</b>	<b>49,7</b>	<b>191,6</b>	<b>1389,8</b>	<b>126,22</b>	

Дополнительное питание  
Салат из свежих огурцов с  
маслом растительным

80 0,6 4,0 2,0 46,4 16,38

Завхоз: *Телл*

Повар: *Игорь*

Утверждаю:

*Лисер*

"16 " марта 2022 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>56,64</b>
Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	6,4	7,2	27,0	198	16,25	
Бутерброд с сыром	33/30	7,2	7,8	11,9	147	23,48	
Чокопай	28	3,2	3,6	22,7	136,0	14,00	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8	1,33	
Хлеб ржаной	33	1,1	0,2	14,1	60,8	1,58	
<b>Обед</b>			<b>30,1</b>	<b>28,3</b>	<b>130,9</b>	<b>904,9</b>	<b>92,22</b>
Из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,8	5,0	2,5	58	20,48	
Суп с крупой с мясом	250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	13,14	
Жаркое по-домашнему	250	15,2	17,0	33,0	345,8	49,38	
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	23,7	98,0	5,18	
Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	26,2	121,6	2,02	
Хлеб пшеничный	42	2,0	0,6	16,2	77,8	2,02	
<b>Итого:</b>		<b>53,8</b>	<b>57,0</b>	<b>228,8</b>	<b>1647,8</b>	<b>148,86</b>	
<b>Дополнительное питание 1-4</b>							
Йогурт	100	3,5	7,5	9,5	120	<b>26,00</b>	
Яблоко	150	0,4	0,0	14,4	59,2	<b>28,80</b>	

Дополнительное питание 5-8

Йогурт	100	3,5	7,5	9,5	120	26,00
Чокопай	28	3,2	3,6	22,7	136,0	14,00

Завхоз:

*Лисер*

Повар:

*Лисер*