

Утверждаю:

*Гриш*

13 Октября 2021 г.

<b>Меню для детей (7-11 л) на 13 октября 2021г.</b>							
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>28,4</b>	<b>28,6</b>	<b>40,2</b>	<b>531,3</b>	<b>83,17</b>
Омлет натуральный с маслом	200/5	18,5	17,9	1,5	241	31,62	
Бутерброд с сыром	30/20	5,7	6,2	7,2	107	15,94	
Яблоко	154	0,1	0,2	5,7	25	24,76	
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	9,41	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,1	9,4	41,3	1,44	
<b>Обед</b>			<b>23,4</b>	<b>27,4</b>	<b>93,5</b>	<b>713,8</b>	<b>84,46</b>
Салат овощной	80	1,8	4,0	7,3	72,4	5,03	
Суп картофельный с рыбой	250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	25,31	
Котлета из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8	41,40	
Капуста тушеная	150	3,1	3,9	12,4	97,1	1,93	
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4	6,95	
Хлеб ржаной	35	1,1	0,2	14,1	62,0	1,68	
Хлеб пшеничный	45	1,5	0,4	12,2	58,4	2,16	
<b>Итого:</b>		<b>51,8</b>	<b>56,0</b>	<b>133,7</b>	<b>1245,1</b>	<b>167,63</b>	

Завхоз: *Тепл*

Повар: *Иван*

Утверждаю:



"13 " октября 2021 г.

<b>Меню для детей (11 и старше) на 13 октября 2021 г.</b>							
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>31,3</b>	<b>35,4</b>	<b>44,9</b>	<b>624,3</b>	<b>97,06</b>
Омлет натуральный с маслом	200/10	19,9	23,1	1,5	294	36,26	
Бутерброд с сыром	50/30	7,2	7,8	11,9	147	24,15	
Яблоко	144,5	0,1	0,2	5,7	25,0	23,12	
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	11,13	
Хлеб ржаной	50	0,7	0,1	9,4	41,3	2,40	
<b>Обед</b>			<b>26,5</b>	<b>31,6</b>	<b>100,5</b>	<b>791,9</b>	<b>95,54</b>
Салат овощной	100	2,3	5,0	9,1	90,5	7,79	
Суп картофельный с рыбой	250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	27,70	
Котлета из говядины	100	10,1	14,2	17,0	236,2	46,29	
Капуста тушеная	180	3,7	4,7	14,9	116,7	2,49	
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4	6,95	
Хлеб ржаной	50	1,1	0,2	14,1	62,0	2,40	
Хлеб пшеничный	40	1,5	0,4	12,2	58,4	1,92	
<b>Итого:</b>		<b>57,8</b>	<b>67,0</b>	<b>145,4</b>	<b>1416,2</b>	<b>192,60</b>	

Дополнительное питание 1-4

Яблоко	166	0,1	0,2	5,7	25,0	26,66
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	1,8	1,5	4,5	38,7	19,00
Вафли в индивидуальной упаковке	50	5,5	5,7	30,0	193,3	14,00

Дополнительное питание 5-8

Яблоко	166	0,1	0,2	5,7	25,0	26,66
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	1,8	1,5	4,5	38,7	19,00