

Утверждаю:

Зин

18 января 2023 г.

Меню для детей (11 и старше) на 18 января 2023 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			22,5	30,9	111,6	811,5	78,61
Омлет натуральный с маслом	200/10	19,9	23,1	1,5	294	38,62	
Бутерброд с сыром	45/30	7,2	7,8	11,9	147	26,79	
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	10,68	
Хлеб Украинский новый	45	1,1	0,2	14,1	60,8	2,52	
Обед			24,3	24,5	112,5	768,0	126,99
Сала овощной	100	2,3	5,0	9,1	90,5	11,96	
Суп картофельный с рыбой	250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	38,47	
Котлета из говядины	100	10,1	14,2	17,0	236,2	52,68	
Капуста тушеная	180	3,7	4,7	14,9	116,7	9,56	
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4	10,96	
Хлеб Украинский новый	30	2,8	0,6	26,2	121,6	1,68	
Хлеб витаминизированный «Умница»	30	2,0	0,6	16,2	77,8	1,68	
Итого:		46,8	55,4	224,1	1579,5	205,60	

Дополнительное питание 1-4

Вафли 50 3,2 3,6 136,2 124,6 20,00

Йогурт сливочный 95 3,5 7,5 9,5 120 33,00

Дополнительное питание 5-8

Йогурт сливочный 95 3,5 7,5 9,5 120 33,00

Завхоз: *Зин*

Повар: *Илья*

Утверждаю:

Лили

18 января 2023 г.

Меню для детей (7-11 л) на 18 января 2023г.							
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			19,6	23,4	94,6	667,4	67,43
Омлет натуральный с маслом	200/5	18,5	17,9	1,5	241	36,09	
Бутерброд с сыром	40/20	5,7	6,2	7,2	107	18,42	
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	10,68	
Хлеб Украинский новый	40	0,7	0,1	9,4	41,3	2,24	
Обед			20,2	20,8	96,2	656,8	123,39
Салат овощной	80	1,8	4,0	7,3	72,4	10,60	
Суп картофельный с рыбой	250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	38,47	
Котлета из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8	53,12	
Капуста тушеная	150	3,1	3,9	12,4	97,1	8,00	
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4	10,96	
Хлеб Украинский новый	20	1,4	0,2	18,8	82,6	1,12	
Хлеб витаминизированный «Умница»	20	1,5	0,4	12,2	58,4	1,12	
Итого:		39,8	44,2	190,8	1324,2	190,82	

Завхоз: *Лили*

Повар: *Илья*