

Меню на 12.09.2023 года

7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
ЗАВТРАК.					
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 90.	90	14,12	6,71	6,78	144,02
РИС ОТВАРНОЙ 100.	100	2,67	4,12	27,72	158,61
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (2018) 50	50	0,01	1,09	0,02	9,91
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			9,98	39,92
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,56	0,48	29,52	140,64
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 170.	170	0,68	0,68	16,66	75,48
	91,76	22,04	13,08	90,68	568,58
ОБЕД.					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60.	60	0,56	3,71	4,51	53,69
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,61	5,21	9,04	89,47
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,20	13,87	9,12	214,11
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (2018) 150	150	4,92	5,10	18,60	139,93
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	19,64	83,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	1,98	0,33	12,30	60,09
	91,76	25,23	28,74	87,97	711,41
Итого по меню:		47,27	41,82	178,65	1279,99

Зав. производством

/Стяжкина Е.А./