

МЕНЮ

на 04.03.2023

7-11 ЛЕТ

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Масса порции, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Гликоды, г	Калорийность		Белки, г	Жиры, г	Гликоды, г	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>										
Макароны отварные с сыром	160	9,28	8,64	34,14	252,26	180	10,44	9,72	38,41	283,79
Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	200	3,88	3,80	25,06	147,36
Батон пшеничный	100	7,50	2,90	51,40	262,00	100	7,50	2,90	51,40	262,00
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок яблочный	200	0,20	0,40	32,20	134,00	200	0,20	0,40	32,20	134,00
<b>ОБЕД</b>										
Суп картофельный с крупой	250	2,17	2,28	16,88	97,02	300	2,61	2,73	20,25	116,43
Капуста тушеная с мясом	250	29,32	31,28	19,02	476,50	250	29,32	31,28	19,02	476,50
Батон пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	150	9,90	1,80	50,10	261,00
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из свеклы с сыром	100	4,70	9,50	7,13	132,80	150	7,05	14,25	10,70	199,20
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	200	5,80	5,00	8,00	100,20
Конфеты шоколадные	40	0,83	5,60	8,88	87,02	40	0,83	5,60	8,88	87,02
Фрукты свежие (груши)	250	1,00	0,75	25,75	117,50	122	0,49	0,37	12,57	57,34
<b>УЖИН</b>										
Омлет натуральный	105	10,28	13,02	1,92	166,11	105	10,28	13,02	1,92	166,11
Суп молочный с пшеном	200	7,94	8,70	23,04	203,42	250	9,93	10,88	28,80	254,28
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	200	0,20	0,00	15,00	60,00
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	5,94	3,27	36,53	202,19	100	5,94	3,27	36,53	202,19

Директор  Самойлова О.Н.  
(подпись) асшифровка подпис

Диетсестра     
(подпись) асшифровка подпис

Шеф повар  Гупало В.П.  
(подпись) асшифровка подпис