

МЕНЮ

на 05.03.2023

7-11 ЛЕТ

12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Масса порции, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кДж		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кДж
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная	190	8,95	8,80	27,49	226,38	230	10,83	10,65	33,28	274,04
Кофейный напиток	200	6,96	7,22	31,62	216,96	200	6,96	7,22	31,62	216,96
Батон пшеничный	100	7,50	2,90	51,40	262,00	100	7,50	2,90	51,40	262,00
Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,10	15	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
ЗАВТРАК 2										
Сок яблочный	200	0,20	0,40	32,20	134,00	200	0,20	0,40	32,20	134,00
ОБЕД										
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	300	2,10	5,85	10,17	101,70
Котлеты, биточки, шницель	100	16,39	18,71	17,84	305,95	100	16,39	18,71	17,84	305,95
Макароны отварные с овощами	114	7,10	7,71	34,59	235,75	143	8,42	9,14	41,01	279,57
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	200	0,16	0,16	23,88	94,60
Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	36,74	191,40	160	10,56	1,92	36,74	278,40
Сметана	14	0,26	1,50	0,36	16,20	20	0,29	1,65	0,40	17,82
Батон пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	47	3,53	1,36	24,16	123,14
Фасоль консервированная	100	4,00	0,20	12,20	76,00	100	4,00	0,20	12,20	76,00
ПОЛДНИК										
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163,00	50	0,40	0,05	39,90	163,00
Апельсины	300	1,80	0,00	17,70	81,00	300	1,80	0,00	17,70	81,00
УЖИН										
Салат картофельный	100	1,90	5,40	13,40	110,00	150	2,85	8,10	20,10	165,00
Колбаса вареная	75	7,80	14,03	0,15	158,25	78	8,11	14,59	0,16	164,58
Капуста тушеная	200	4,12	6,48	18,86	150,20	250	5,15	8,10	23,58	187,75
Сдоба обыкновенная	80	7,22	5,36	48,01	272,40	80	7,22	5,36	48,01	272,40
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	13,80	54,00	200	0,10	0,00	13,80	54,00
СОЛЬ НА ДЕНЬ										
Соль пищевая	6	0,00	0,00	0,00	0,00	8	0,00	0,00	0,00	0,00


 Директор _____ Самойлова О.Н.
 (подпись) _____ расшифровка подписи
 Директор _____ Обухова Л.Н.
 (подпись) _____ расшифровка подписи
 Шеф повар _____ Гупало И.А.
 (подпись) _____ расшифровка подписи