

МЕНЮ
на 06.03.2023
7-11 ЛЕТ

12-18

Наименование блюда	Масса порц	Пищевая ценность				Масса порц	Пищевая ценность			
		Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетическая ценность		Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК										
Каша молочная рисовая,	190	6,74	9,10	29,41	227,03	230	8,16	11,02	35,60	274,83
Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	200	3,88	3,80	25,06	147,36
Батон пшеничный	103	7,73	2,98	52,94	269,86	103	7,73	2,98	52,94	269,86
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	22	4,64	5,90	0,00	72,00
ЗАВТРАК 2										
Сок яблочный	200	0,20	0,40	32,20	134,00	200	0,20	0,40	32,20	134,00
ОБЕД										
Сельдь с луком и растительным маслом	70	8,67	8,43	1,40	116,14	90	11,14	10,82	1,80	149,32
Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,90	12,75	102,50	300	2,19	5,88	15,30	123,00
Жаркое по-домашнему/2	250	31,28	5,08	24,95	301,12	300	37,53	6,09	29,94	361,35
Компот из смеси сухофруктов/2	200	2,40	0,10	41,40	171,00	200	2,40	0,10	41,40	171,00
Батон пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	11	0,29	1,65	0,40	17,82
Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	150	9,90	1,80	50,10	261,00
ПОЛДНИК										
Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	200	10,00	6,40	17,00	174,00
Яблоки свежие	300	1,20	1,20	29,40	141,00	300	1,18	1,18	28,91	138,65
Сушка	50	2,66	0,30	17,80	84,75	50	2,66	0,30	17,80	84,75
УЖИН										
Салат из кукурузы (консервированной)	48	27,84	1,06	0,19	5,38	48	27,84	1,06	0,19	5,38
Шницель рыбный натуральный	100	17,02	5,03	10,62	156,62	100	17,02	5,03	10,62	156,62
Сложный гарнир (Картофельное пюре с к	200	4,32	6,76	21,54	166,20	300	6,48	10,14	32,30	249,30
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Батон пшеничный	100	7,50	2,90	51,40	262,00	103	7,73	2,98	52,94	269,86
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
СОЛЬ НА ДЕНЬ										
Соль пищевая	6	0,00	0,00	0,00	0,00	8	0,00	0,00	0,00	0,00



Руководитель		Самойлова О.Н.
(подпись)		:шифровка подп
Диетсестра		Обухова Л.Н.
(подпись)		:шифровка подп
Шефповар		Гупало И.А.
(подпись)		:шифровка подп