

# МЕНЮ

09.03.2023.

7-11 ЛЕТ

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порц	Пищевая ценность				Масса порц	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша молочная манная,	190	2,87	3,52	23,86	138,43	230	3,47	4,26	28,89	167,58
Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	200	3,66	2,60	25,08	138,40
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
Сыр (порциями)	22	5,10	6,49	0,00	79,20	22	5,10	6,49	0,00	79,20
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок яблочный	200	0,20	0,40	32,20	134,00	200	0,20	0,40	32,20	134,00
Плоды свежие (груши)	250	1,00	0,75	25,75	117,50	300	1,20	0,90	30,90	141,00
<b>ОБЕД</b>										
Овощи свежие (порциями)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	100	0,60	0,20	4,20	19,90
Суп картофельный с крупой	250	8,30	8,40	17,25	178,10	300	9,96	10,08	20,70	213,72
Пюре картофельное	200	4,42	6,00	29,48	190,24	300	6,63	9,00	44,22	285,36
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	200	1,04	0,06	30,16	122,20
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	11	0,29	1,65	0,40	17,82
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
Тефтели рыбные	100	28,23	17,38	23,79	372,46	120	33,88	20,86	28,55	446,95
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,50	50	3,20	8,40	34,25	225,50
<b>УЖИН</b>										
Салат из кукурузы (консерви	80	2,30	4,94	6,43	79,44	80	2,30	4,94	6,43	79,44
Капуста тушеная с мясом	250	29,32	31,28	19,02	476,50	250	29,32	31,28	19,02	476,50
Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	13,80	54,00	200	0,10	0,00	13,80	54,00
Батон пшеничный	100	7,50	2,90	51,40	262,00	100	7,50	2,90	51,40	262,00
Сдоба обыкновенная	80	7,22	5,36	48,01	272,40	80	7,22	5,36	48,01	272,40

Директор  Самойлова О.Н.  
(подпись) шифровка подп

Диетсестра  Обухова Л.Н.  
(подпись) шифровка подп

Шеф повар  Гупало И.А.  
(подпись) шифровка подп

