

Сотласовский
 Детский [ФНД директор]
 Дата: _____



**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет на 13.05.2024 г**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углеводы	С	А	В	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50 (50/25/25)	14,64	143,8	5,70	7,95	14,63	0,02	0,1	0,06	0,14	114,2	18	0,47	0,49		
	134 Каша манная рисовая с маслом	150(150/0)	14,32	181,23	4,61	6,31	28,83	0,04	0,07	0,04	0,18	32,01	117,21	28,72	0,41		
	182 Каша с маком	200	11,18	343	1,79	3,1	25,81	0,04	1,1	0,01	0,03	125,11	118,1	31	0,96		
	Каша пшеничная	30	2,04	47,1	1,52	2,16	9,73	0,01	0	0	0,02	4	13	2,6	0,21		
	138 Яблочки запеченные	100	9	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	3	2		
	Итого	525	51,78	609,71	15,48	18,01	88,2	0,17	6,97	0,13	0,77	37,23	360,54	71,98	3,3		
	47 Салат из отварной капусты с раст. маслом	80	5,46	50,03	0,96	0	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,18	18,55	8,62	0,34		
Обед	102 Суп картофельный с горошком	300	3,67	158,63	4,11	4,27	15,4	0,19	30,98	0,13	1,96	27,78	70,1	29,14	1,64		
	294 Салат	100(50/50)	34,75	354	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	2,79	27,94	48,8	13,4	0,98		
	306 Макароны отварные	200	8,75	262,48	7,17	6,14	43,19	0,07	0	0,05	1,11	5,42	51,48	9,71	1,58		
	348 Каша из ячменя	200	5,52	124,18	1,06	0	11,33	0,02	0,81	0,12	1,14	11,08	30,19	21,71	0,64		
	Каша Дарницкая	40	2,64	182	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	800	64,28	817,32	14,89	23,72	105,89	0,41	27,83	0,5	7,38	129,61	215,1	82,08	4,7		
Обед	102 Суп картофельный с горошком и капустой	200	23,12	118,63	4,11	4,27	15,6	0,19	30,98	0,13	1,96	27,78	70,1	29,14	1,64		