

Сотисковен
Дарелта
Дата: _____ г.



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений														
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 23.12.2024 г.														
Осень: зимний сезон.														
№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Днев. (Панкоулькин)									
					Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P
Завтрак	15	Сыр порционный	25	18	90	5,75	5,37	0	0,03	0,17	0,06	0,13	225	125
	173	Валл. молоч. плавленый с маслом	155(155%)	15	218,13	8,53	7,25	31,89	0,14	0,97	0,94	0,18	100,18	153,66
	379	Вареный картофель с маслом	200	10,68	146,8	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	130	90
		Хлеб пшеничный	20	1,4	47,8	1,52	0,18	9,72	0,03	0	0	0,02	4	18
	338	Мандарины с порционными	190	21	40	0,6	0,1	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17
		Итого	500	69,69	346,06	17,96	15,03	74,31	0,27	40,44	0,13	0,21	478,18	498,16
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	4	50,84	0,89	3,05	5,39	0,02	21,8	0,12	1,39	24,34	17,98
	102	Суп картофельный с горохом	200	7,38	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3
	394	Соусом	100	22	164	8,45	8,85	10,18	0,13	0,84	0,13	1,79	37,96	48,8
	309	Макарон. отварные	200	11,06	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,05	1,13	5,42	51,46
		Чай с фруктами сахар	100	6,06	33	0,34	0,1	8,54	0	1,38	0	0	8	0
		Хлеб диетический	40	2,8	96	3,12	0,36	0	0	0	0	0	8	0
		Хлеб пшеничный	30	1,6	47,6	1,52	0,18	9,72	0,03	0	0	0,02	4	18
		Итого	820	64,7	776,36	25,8	24,69	92,84	0,42	34,8	0,5	6,27	95,48	201,54
	102	Суп картофельный с горохом и с мясом курицы	200(20)	13,88	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3

Повар _____

Медсестра _____