

Согласовано Директор



МЕНЮ
Дата 3.09.26

Дети от 7 от 11 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с сыром	50	18,1	158	6,01	8,34	14,83	0,04	0,06	0,09	0,49	146,70	118,50	10,95	0,46
Каша "Дружба"	150	8,53	127	3,70	4,40	17,90	0,05	20,40	0,40		87,00	93,00	20,00	0,40
Чай с сахаром	200/15	1,85	60	0,07	0,02	15,00			0,03		11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	40	2,87	196	8,50	1,60	37,00	0,27			1,30	43,00	264,00	77,00	5,00
Апельсины	100	13,5	38	0,90	0,20	8,10	0,04		60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Итого -	555	44,85	579	19,18	14,56	92,83	0,40	20,46	60,52	1,99	321,80	501,30	122,35	6,44
Итого за Завтрак		44,85	579	19,18	14,56	92,83	0,40	20,46	60,52	1,99	321,8 0	501,3 0	122,3 5	6,44
Обед														
Салат из моркови с яблоками	60	5,3	24	0,64	0,10	5,11	0,03		2,63	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,31	72	1,41	3,96	6,32	0,05		12,62	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
Тефтели из говядины	60	29,1	117	8,20	7,10	5,00			0,79		11,00			1,20
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	150/10	11,97	280	8,85	9,55	39,86	0,21	0,04		0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
Соус сметанный с томатом	30	3	24	0,53	1,50	2,11	0,01		0,40		8,77	8,81	2,94	0,12
Компот из кураги	200	8,95	67	1,00	0,10	15,70	0,01	70,00	0,32		28,00	25,00	18,00	0,58
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,3	193	7,70	1,40	37,40	0,20			2,30	33,00	194,00	57,00	4,50
Итого -	770	67,93	777	28,33	23,71	111,50	0,51	70,04	16,76	4,89	160,96	504,08	254,39	12,43
Итого за Обед		67,93	777	28,33	23,71	111,50	0,51	70,04	16,76	4,89	160,9 6	504,0 8	254,3 9	12,43
Итого за день		112,78	1 356	47,51	38,27	204,33	0,91	90,50	77,28	6,88	482,7 6	1 005, 38	376,7 4	18,87
Составитель Директор														
Рубцова Оксана Олеговна														

Составитель Директор

Рубцова Оксана Олеговна