

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	20	0,139	0,020	0,376	2,236
Котлета "Морячок"	90	9,880	4,298	9,170	114,882
Картофельное пюре	150	3,296	4,187	22,574	141,163
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Лимон к чаю	5	0,045	0,005	0,150	0,825
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Итого за Завтрак	520	16,560	9,721	67,869	425,201
Обед					
Салат из белокачанной капусты с морковью и маслом/Салат из квашеной капусты	30	0,931	3,050	5,636	53,722
Суп гороховый	200	5,819	8,961	17,289	173,081
Плов с мясом	220	17,857	33,219	67,386	639,946
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	705	27,627	45,861	122,31	1012,504
Полдник					
Выпечное изделие(Слойка с конфитюром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,082
Итого за день	1615	49,524	67,59	247,096	1794,787

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Прокудина Е. С.

МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	30	0,208	0,030	0,564	3,354
Котлета "Морячок"	90	9,880	4,298	9,170	114,882
Картофельное пюре	180	3,955	4,978	27,089	168,975
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Лимон к чаю	5	0,045	0,005	0,150	0,825
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Итого за Завтрак	560	17,288	10,522	72,572	454,131
Обед					
Салат из белокачанной капусты с морковью и маслом/Салат из квашеной капусты	30	0,931	3,050	5,636	53,722
Суп гороховый	250	7,286	11,205	21,635	216,527
Плов с мясом	240	19,474	36,257	73,458	698,040
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	30	1,980		10,020	48,000
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Итого за Обед	795	32,121	51,433	141,208	1156,214
Полдник					
Выпечное изделие(Слойка с конфитюром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,082
Итого за день	1745	54,746	73,963	270,697	1967,427

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Прокудина Е. С.