

Меню на

«07» июня 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким	150/30	12,09	8,28	32,27	251,96
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,7
	Бутерброд с маслом	40	2,95	7,55	17,62	150,23
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	4,40
	Итого	520	15,57	16,25	69,94	488,29

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,77	4,81	27,89	177,93
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	14,64	17,84	30,93	342,84
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,70	2,08	44,21	13,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,97	89,09
	Итого	700	24,44	27,05	101,41	746,81

С/с	Наименование	Выход				
	Сдоба обыкновенная	125	4,20	6,36	21,86	161,48
	Зефир	100	0,4	0,1	21,13	87,02
	Йогурт 2,5--3,2% жирности	125	4,7	2,82	5,9	67,78
	Итого	350	9,3	9,28	48,89	316,28
	Итого за день	1570	49,31	52,58	220,24	1551,38
	Итого:		308,60			

Зав.производством:

Маш

Калькулятор:

АК

Меню на**«08» июня 2022 г с 7 до 11 лет****ЗАВТРАК**

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом	150/10	10,76	12,68	17,83	228,48
	Батон пшеничный в/с	40	1,83	0,40	19,32	88,20
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	500	16,59	16,15	76,15	516,28

ОБЕД

С/с	Наименование					
	Уха ростовская	200	8,37	3,04	15,84	124,20
	Бефстроганов из кури	90	10,35	12,42	10,63	195,7
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Салат из свежей капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	110,74
	Итого	740	25,69	23,71	99,02	712,25

С/с	Наименование					
	Пирожок с повидлом	100	2,34	3,13	15,76	100,57
	Пряник	50	2,7	2,7	24,38	132,62
	Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2% жирности	200	6,10	5,44	10,10	113,76
	Итого	350	71,14	11,27	50,24	346,95
	Итого за день	1590	53,42	51,12	225,41	1575,48
	Итого:		308,60			

Зав.производством: Калькулятор: 

Меню на

«09» июня 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	150/10	9,52	7,84	25,56	201,70
	Бутерброд с сыром	40	6,36	7,22	17,54	160,58
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,00	76,80
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	500	16,48	15,46	71,90	483,48

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Борщ с капустой и картофелем и курой	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61
	Котлеты с соусом №332	90	12,00	10,64	25,66	246,40
	Греча отварная рассыпчатая	150	5,83	2,27	23,46	137,59
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	4,93	7,06	76,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	750	26,15	23,75	116,64	780,91

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	50	0,84	1,99	18,19	94,03
	Ватрушка с творогом	100	10,00	9,36	22,43	213,96
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,28	0,00	9,04	37,28
	Итого	350	11,12	11,35	49,66	345,27
	Итого за день	1600	53,75	50,56	238,20	1609,66
	Итого:		308,60			

Зав.производством:

Калькулятор:

Маш

PK

Меню на

«10» июня 2021 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Омлет с маслом сливочным и сыром	170	17,25	18,71	32,83	368,71
	Батон пшеничный в/с	30	1,37	0,30	14,49	66,14
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,7
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	500	19,15	19,43	67,37	520,95

ОБЕД

С/с	Наименование					
	Суп с макаронными изделиями	200	2,67	3,46	17,31	111,06
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,27	19,54	38,24	401,90
	Салат из свежих огурцов	60	0,86	3,65	8,08	66,37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	700	24,70	27,27	105,9	765,59

С/с	Наименование					
	Коржик молочный	90	5,79	3,46	16,14	118,86
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,00	76,80
	Мороженое в вафельном стаканчике	65	3,30	8,30	14,80	147,10
	Итого	355	9,29	11,76	49,94	342,76
	Итого за день	1555	53,14	58,46	223,21	1629,30
	Итого:		308,60			

Зав.производством:

Калькулятор: