

Меню на

Петрушенкова ТА. 

«14» июня 2022 г с 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша боярская (пшенная молочная с добавлением изюма)	150/10	8,86	8,34	21,86	197,94
	Бутерброд с сыром	40	6,36	7,22	17,54	160,58
	Чай с сахаром	200	0,20	0,22	19,0	76,8
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,8	44,40
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,82</b>	<b>15,96</b>	<b>68,20</b>	<b>479,72</b>

**ОБЕД**

С/с	Наименование	Выход				
	Борщ с капустой и картофелем и курой	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61
	Печень по-строгоновски	90	9,93	10,11	11,60	165,36
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	28,45	176,56
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,21
	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
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>24,04</b>	<b>74,31</b>	<b>100,83</b>	<b>702,57</b>

С/с	Наименование	Выход				
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,28	0,00	9,04	37,28
	Булочка творожная	100	8,52	9,11	18,37	189,55
	Зефир	80	0,4	0,1	21,13	87,02
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>9,20</b>	<b>9,21</b>	<b>48,54</b>	<b>313,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>49,06</b>	<b>49,48</b>	<b>217,57</b>	<b>1496,14</b>
			<b>Итого:</b>	<b>308,60</b>		

Зав.производством:



Калькулятор:









