Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	2 апреля 2024 г.					
	Завтрак					
10-50	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	54.6
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
12-47	Омлет натуральный	50	4.84	5.8	0.9	75.19
39-43	Кукурузные хлопья с молоком	200	6.45	4.59	22.76	160.02
3-60	Чай с сахаром, лимоном	200	0,26	0,03	11.26	47.79
33-00	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
114-00	**Итого за Завтрак**	**615**	**18.67**	**22.8**	**64.67**	**544.7**
	Обед					
28-73	Салат из св.огурцов ,помидоров	60	0.76	3.1	2.73	42.7
44-19	Суп «Крестьянский» с гов, сметаной	200/10/10	3.9	9.2	12.03	141.95
53-16	Куриное филе в сырном соусе	90	16.14	13.43	0.72	186.71
5-42	Макароны отварные	150	5.83	0.69	37.27	179.14
9-00	Напиток из шиповника	200	0.54	0,22	18.71	89.33
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
33-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
176-50	**Итого за Обед**	**890**	**32.45**	**27.86**	**110.84**	**832.84**
	Полдник					
65-00	Пицца с сыром	75	10.31	9.15	24.19	221.96
20-00	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92.0
34-50	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96
119-50	**Итого за Полдник**	**375**	**12.81**	**9.85**	**65.39**	**409.96**
	Директор столовой Чиботэрика					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

Согласовано

Шамарова

Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	3 апреля 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
27-57	Биточки из курицы	90	14.3	6.86	9.58	154.72
26-55	Рагу овощное	150	3.07	8.42	17.94	160.95
17-20	Какао на молоке	200	3.87	3.1	16.19	109.45
35-00	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
114-00	**Итого за Завтрак**	**590**	**26.43**	**72.96**	**65.91**	**632.22**
	Обед					
10-00	Салат из морской капусты ,моркови,яйцом	60	1.26	7.3	3.79	86.2
31-78	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3.05	7.49	17.44	149.67
99-36	Жаркое по домашнему (говяд)	240	25.2	16.2	29.11	363.39
15-10	Морс из брусники	200	0.14	0,1	12.62	53.09
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47
17-26	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
176-50	**Итого за Обед**	**890**	**34.93**	**32.16**	**102.74**	**845.4**
	Полдник					
35-00	Булочка с творогом	75	7.66	11.22	32.29	261.29
45-00	Снежок	200	5.4	5.0	21.6	158.0
39-50	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5
119-50	**Итого за Полдник**	**425**	**14.41**	**16.52**	**66.04**	**483.79**

Директор столовой Чиботэрико

Калькулятор Бобкина Э.Ю.

Согласовано

Л. В. Шамазова