

ООО «АБК –ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

10 января 2024

Завтрак МЛАДШИЕ	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Яблоки (фрукты)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная молочная	150		10,60	13,52	23,68	236,00
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
<b>Итого:</b>	<b>503</b>		<b>14,88</b>	<b>15,39</b>	<b>67,38</b>	<b>448,02</b>

Обед МЛАДШИЕ	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп лапша домашняя с картофелем	200		4,35	4,83	29,30	92,40
Плов из куриной грудки (50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,50
Горошек консервированный (доп.гарнир)	40		1,15	3,09	2,31	45,68
Кисель	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Всего</b>	<b>700</b>		<b>25,78</b>	<b>26,58</b>	<b>117,38</b>	<b>782,08</b>
<b>Итого</b>	<b>1203</b>	<b>119,71</b>	<b>40,66</b>	<b>41,97</b>	<b>184,76</b>	<b>1230,10</b>

Завтрак старшие	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки (50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47,00
	<b>570</b>	<b>82,20</b>	<b>21,62</b>	<b>23,03</b>	<b>100,20</b>	<b>649,14</b>

Директор

Зав.производства

