

ООО «АБК –ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

18 октября 2023

Завтрак МЛАДШИЕ	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150/3		14,78	10,53	36,21	375,05
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	503		19,00	19,35	79,71	585,05

Обед МЛАДШИЕ	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп лапша домашняя с картофелем	200		5,05	5,43	9,30	92,60
Плов из куриной грудки (50/150)	200		14,42	18,43	40,93	370,50
Помидоры свежие (доп.гарнир)	30		0,33	0,06	1,14	7,20
Кисель	200		0,60	0,10	30,20	143,60
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	17,82	89,10
Всего	700		25,27	24,76	111,69	761,75
Итого	1203	115,14	44,27	44,11	191,40	1346,80

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		18,03	23,04	51,16	463,13
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,50	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	590	79,00	21,42	22,86	96,72	648,73

Директор

Зав.производства

