

# ООО "АБК-Пэймент"

## Меню на 9 января 2025 года

2 неделя среда

| Наименование блюд                    | Выход             | Белки,г      | Жиры,г       | Угл-ды,г     | ЭЦ,ккал       |               |
|--------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Меню двухразовое (старшие)</b>    |                   |              |              |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>                       |                   |              |              |              |               |               |
| Яблоко                               | 100               | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            |               |
| Каша кукурузная молочная             | 220/5             | 19,3         | 21,44        | 63,88        | 343,64        |               |
| Чай с сахаром ,с шиповником          | 200               | 0,13         | 0,02         | 8,2          | 34,02         |               |
| Батон                                | 25                | 1,87         | 0,72         | 12,85        | 65,5          |               |
|                                      | <b>550</b>        | <b>21,7</b>  | <b>22,58</b> | <b>94,73</b> | <b>450,16</b> |               |
| <b>Обед</b>                          |                   |              |              |              |               |               |
| Щи из св.капусты с картофелем        | 250               | 8,04         | 8            | 26,5         | 211,9         |               |
| Тефтели мясные с геркулесом          | 100               | 12,84        | 12,23        | 28,5         | 183,5         |               |
| Картофельное пюре с маслом           | 180/3             | 6,7          | 9,04         | 34,67        | 335,2         |               |
| Свекла отварная                      | 30                | 0,42         | 1,8          | 2,48         | 27,84         |               |
| Сок фруктовый                        | 200               | 1            | 0            | 20,2         | 84,8          |               |
| Хлеб Пшеничный/Дарницкий             | 30/40             | 2,28/2,64    | 0,24/0,48    | 14,76/15,84  | 70,5/79,2     |               |
|                                      | <b>833</b>        | <b>131,9</b> | <b>33,02</b> | <b>31,79</b> | <b>140,05</b> | <b>992,94</b> |
| <b>Духразовое меню (младшие)</b>     |                   |              |              |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>                       |                   |              |              |              |               |               |
| Яйцо варёное                         | 40                | 5,08         | 4,6          | 0,28         | 63            |               |
| Каша кукурузная молочная             | 200               | 8,95         | 12,84        | 39,01        | 305,46        |               |
| Чай с сахаром,с шиповником           | 200               | 0,13         | 0,02         | 8,2          | 34,02         |               |
| Батон нарезной                       | 60                | 4,51         | 2,08         | 37           | 158,4         |               |
|                                      | <b>500</b>        | <b>18,67</b> | <b>19,54</b> | <b>84,49</b> | <b>560,88</b> |               |
| <b>Обед</b>                          |                   |              |              |              |               |               |
| Щи из св.капусты с картофелем        | 250               | 8,04         | 8            | 26,5         | 211,9         |               |
| Тефтели мясные с геркулесом          | 90                | 11,4         | 9,91         | 24,86        | 179,59        |               |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 150/3             | 3,09         | 6,98         | 12,48        | 157,55        |               |
| Свекла отварная                      | 30                | 0,42         | 1,8          | 2,48         | 27,84         |               |
| Сок фруктовый                        | 200               | 1            | 0            | 20,2         | 84,8          |               |
| Хлеб Пшеничный/Дарницкий             | 20/40             | 1,52/2,64    | 0,16/0,48    | 9,84/15,84   | 47/79,2       |               |
|                                      | <b>Итого: 738</b> | <b>127</b>   | <b>28,11</b> | <b>27,33</b> | <b>112,2</b>  | <b>787,88</b> |
| <b>Горячие завтрак (младшие)</b>     |                   |              |              |              |               |               |
| Печенье                              | 20                | 1,48         | 1,88         | 5,42         | 62,14         |               |
| Тефтели мясные с геркулесом          | 90                | 11,4         | 9,91         | 24,86        | 179,59        |               |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 150/3             | 3,09         | 6,98         | 12,48        | 157,55        |               |
| Сок фруктовый                        | 200               | 1            | 0            | 20,2         | 84,8          |               |
| Хлеб Пшеничный                       | 20                | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47            |               |
| Хлеб Дарницкий                       | 25                | 1,63         | 0,03         | 9,9          | 33            |               |
|                                      | <b>Итого: 508</b> | <b>83,89</b> | <b>20,12</b> | <b>18,96</b> | <b>82,7</b>   | <b>564,08</b> |
| <b>Горячие завтрак(старшие)</b>      |                   |              |              |              |               |               |
| Яблоко                               | 100               | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            |               |
| Тефтели мясные с геркулесом          | 100               | 12,84        | 12,23        | 28,5         | 183,5         |               |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/3             | 6,7          | 9,04         | 34,67        | 335,2         |               |
| Чай с сахаром, с шиповником          | 200               | 0,6          | 0,1          | 20,2         | 123,6         |               |
| Хлеб Пшеничный                       | 20                | 0,13/1,52    | 0,02/0,16    | 8,2/9,84     | 34,02/47      |               |
|                                      | <b>Итого: 603</b> | <b>87,18</b> | <b>21,59</b> | <b>21,85</b> | <b>91,01</b>  | <b>646,72</b> |

Директор  
Шеф повар

А.И.Бликин  
Г. Р. Муллахметова