

# ООО "АБК-Пэймент"

## Меню на 24 октября 2024 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>126,8</b>	<b>33,02</b>	<b>31,79</b>	<b>140,05</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:</b>	<b>738</b>	<b>122,1</b>	<b>28,11</b>	<b>27,33</b>	<b>112,2</b>
<b>Горячий 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:</b>	<b>508</b>	<b>80,66</b>	<b>20,12</b>	<b>18,96</b>	<b>82,7</b>
<b>Горячий 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:</b>	<b>603</b>	<b>83,8</b>	<b>21,59</b>	<b>21,85</b>	<b>91,01</b>

**Директор**  
**Шеф повар**

А.И.Бликин  
Г. Р. Муллахметова