

Меню

7 октября

Завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	Угл-ды	ккал
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром	50		6.27	7.03	14.83	155
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20		14.29	17.4	27.82	364.9
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8.2	34.02
			20.09	20.65	79.65	600.92

Обед (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	Угл-ды	ккал
Суп гороховый с гренками	200/10		7.49	18.58	20.36	478.62
Салат из моркови	60		0.56	2.13	4.45	50
Птица тушенная в сметано-томатном соусе	50/50		11.65	11.66	3.51	166
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5.71	4.27	31.95	189
Компот из яблок	200		0,16	0,16	14.90	62.73
Хлеб ржаной	50		2.92	0.6	19.8	99
итого		106,0	28.29	27.4	111.95	863.25

Горячий завтрак (младшие)

	выход	цена	белки	жиры	Угл-ды	ккал
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20		17.81	19.82	30.68	419.82
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8.2	34.02
Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	71
		68-45	20.12	20.48	80,44	571,84

Обед (старшие)

	выход	цена	белки	жиры	Угл-ды	ккал
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30		11.93	16.24	45.06	343.8
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8.2	34.02
Хлеб пшеничный	20		1.32	0.16	9.84	47
Хлеб ржаной	40		4.46	0.81	26.73	133.65
		59-90	22.24	22.63	99.63	655.47

Директор
Шеф повар

