



**МЕНЮ**  
30 января 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	42,54	33,4	9,3	35,5	364
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	17,4	42,6	354
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	5,73	3,3	2,7	14,6	97
Итого		62,08	43,4	29,4	92,7	815
<b>Полдник</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	15,16	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		23,94	8,7	2,2	87,9	411
<b>Обед</b>						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	14,37	16,6	11,9	34,9	320
РИС ОТВАРНОЙ	181	5,62	1,7	7,8	18,1	149
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	2,48	11,9	18,4	6	237
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	3,32	1	4	5	60
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,24			34,1	137
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		32,36	37,8	43	140,5	1107
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,90	7,5	6,4	10,3	136
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
Итого		22,60	8,6	7,7	41,2	278
<b>Ужин</b>						
КАША ПШОННАЯ	180	8,59	5,6	7,4	27	198
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	25,28	11,4	13,2	12,5	215
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,38	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		41,57	24,1	21,5	102,4	702
Всего		182,55	122,6	103,8	464,7	3313

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирава Р.А.

Медицинская сестра Сей Давлетшина Г.А.