



**МЕНЮ**  
14 марта 2022 г.  
7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	23,05	11,4	19,2	2,9	229
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,3	23,2	42,6	426
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	6,30	3,3	2,7	24,3	136
Итого		51,76	26	45,1	69,8	791
<b>Полдник</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,63	1	0,2	20,2	86
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		24,11	8,7	2,2	88,5	414
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/20	40,04	15,9	17	22,5	318
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	3,65	7,8	4,6	16,3	137
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ( ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	25,24	12,1	14,4	9,8	216
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	6,14	1,8	5,2	10,2	96
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,04			24,3	97
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		82,43	44,2	42,1	125,5	1068
<b>Полдник II</b>						
РЯЖЕНКА	200	19,78	7,4	6,4	10,7	138
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	26,46	25,6	11	63,6	458
Итого		46,24	33	17,4	74,3	596
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,32	3	4,8	13,7	110
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	20,74	10,3	4,6	5,8	108
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,96	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		33,34	21,8	11,6	84,4	531
Всего		237,89	133,7	118,4	442,5	3400

Бухгалтер (калькулятор) соф Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.