

Меню на 12 октября 2021г.

Наименование	Выход на 100	белки	жиры	углеводы	ккал	вес порции 7-11 лет	белки	жиры	углево-ды	ккал	№ рецептуры
Вторник 2 (первая неделя)											
Завтрак											
Запеканка из творога со сметаной	100,00	16,60	14,70	15,22	265,00	200,00	33,20	29,40	30,44	530,00	36
Салат из моркови	100,00	1,50	4,00	11,00	86,00	100,00	1,50	4,00	11,00	86,00	4
Кофейный напиток с молоком	100,00	1,47	1,00	10,46	56,70	200,00	2,94	2,00	20,92	113,40	3
Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	3
Итого за завтрак							40,60	36,56	82,92	833,92	
Обед											
Суп картофельный с бобовыми	100,00	3,04	2,28	8,00	65,20	200,00	6,08	4,56	16,00	130,40	1
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100,00	14,35	5,03	6,02	146,20	100,00	14,35	5,03	6,02	146,20	37
Гарнир картофельное пюре	100,00	2,10	4,50	14,60	109,00	200,00	4,20	9,00	29,20	218,00	5
Салат из белокочанной капусты	100,00	2,00	4,50	9,17	85,00	100,00	2,00	4,50	9,17	85,00	2
Чай с лимоном	100,00	0,15	0,00	7,80	30,00	200,00	0,30	0,00	15,60	60,00	6
Хлеб	100,00	4,70	0,70	49,80	224,30	150,00	7,05	1,05	74,70	336,45	
Итого за обед							33,98	24,14	150,69	976,05	
Итого за день							74,58	60,70	233,61	1809,97	