



МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень - Зима

«23» ноября 2022г

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углев.		
Запеканка творожная со сметаной	135/15	20,25	17,96	18,5	322,65	25,90
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1					
Батон	5	0,2	0	15,2	60	4,65
Масло сливочное	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Фрукты свежие	10	0,08	8,3	0,06	77,0	3,60
Итого	200	0,6	0,6	13,4	174	28,60
Итого	607	23,876	27,46	61,65	703,79	64,72

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Свекла отварная	60	0,257		0,793	12,6	3,67
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250/20	2,5	3,00	18,3	113	19,99
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210	13,87
Котлета из куриного филе	100	12,78	15,0	6,66	241	35,51
Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,6	0	31,4	124	6,29
Хлеб йодированный	40	2,0	0,5	11,0	42,5	2,11
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,	58,5	1,01
Итого	840	25,94	24,30	112,16	801,6	82,45

