



## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

14. 12. 2023



4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280
Рис отварной с овощами	180	4,19	9	41,88	268
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92
Итого за Завтрак	550	15,84	33	84,71	701
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98
Гуляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66
Итого за Обед	800	30,88	28	101,25	789
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	100	0,4		9,8	47
Пирожок с яблоками	60	3,64	4	31,58	173
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308
Итого за день		60,76	65	247,54	1 798

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

  
 \_\_\_\_\_  
  
 \_\_\_\_\_

Солнышкина О.И.

Саблюкова Г.А.