1

СОГЛАСОВАНО
Директор _____

УТВЕРЖДАЮ
ИП Васютин С.С. _____

МЕНЮ НА 20.04.2023 Г.

Возраст: 7-11 лет

	Четверг день 9	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
	Наименование блюда	**Выход (мл,гр)**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Цена
	Завтрак													
б/н	Каша жидкая (с джемом)	**190/10**	5,88	7,75	36,15	245,00	0,09	4,88	32,50	103,50	43,90	32,80	0,50	**57,20**
376	Чай с сахаром	**200\15**	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28	**5,00**
209	Яйцо вареное	**40**	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	**15,80**
15	Овощи свежие	**50**	0,35	0,05	0,95	6,00	0,01	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	**16,00**
	Хлеб пшеничный	**50**	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90	**6,00**
	итого:	**540**	**14,84**	**13,80**	**73,08**	**497,75**	**0,25**	**8**	**132,50**	**207,60**	**250,60**	**56,50**	**2,93**	**100,00**
	Обед													
45	Салат из белокачаной капусты	**60**	0,78	1,95	3,88	36,24	0,08	4,08	48,00	48,25	46,56	16,47	1,99	**15,00**
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	**200\25**	7,79	8,27	26,90	142,18	0,03	1,65	72,15	69,71	50,53	5,18	0,32	**45,00**
259	Гуляш из мяса (с соусом) 50/50	**100**	11,42	10,95	14,66	282,00	0,09	0,06	121,10	126,01	89,18	30,69	0,15	**60,00**
305	Рис припущенный	**150**	3,64	5,37	30,67	199,95	0,04	3,00	0,00	44,03	101,00	11,68	0,86	**15,00**
305	Напиток из ягод	**200**	0,68	0,28	20,76	108,20	0,08	11,80	0,00	21,34	33,44	1,44	0,47	**13,00**
	Хлеб ржано-пшеничный	**50**	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40	**6,00**
	Хлеб пшеничный	**50**	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90	**6,00**
	итого:	**845**	**28,54**	**27,09**	**117,12**	**876,57**	**0,42**	**20,71**	**241,25**	**362,84**	**354,51**	**76,96**	**4,19**	**160,00**
	Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	**50**	10,20	10,50	4,20	175,00	0,16	0,30	96,00	109,30	139,20	22,60	0,79	**35,00**
	Сок фруктовый	**200**	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40	**30,00**
	Фрукты свежие	**100**	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50	**35,00**
	итого:	**350**	**10,60**	**10,90**	**45,80**	**350,00**	**0,18**	**8,90**	**99,00**	**153,30**	**164,20**	**35,60**	**1,69**	**100,00**
			53,98	***51,79***	***236,00***	***1724,32***	***0,85***	***38,04***	***472,75***	***723,74***	***769,31***	***169,06***	***8,81***	