

«16» марта 2022 г.

«Ут»



Директор
Е.Б. Мельник

с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	24,77	10,20	40,07	352,14
Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ИТОГО:	490	30,39	15,76	92,31	631,01
<i>Обед</i>					
Суп гороховый с картофелем на бульоне	200	5,66	4,34	18,54	135,80
Плов из курицы	90/150	27,52	10,56	44,16	382,40
Хлеб пшеничный .	30	2,37	0,30	14,49	70,20
Овощи, натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,12	1,92	10,80
Хлеб ржаной	30	3,20	0,30	14,00	67,10
Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00
ИТОГО:	782	39,43	15,62	109,11	731,30
<i>Полдник</i>					
Булочка с повидлом обсыпная	1/100	5,00	11,30	47,80	313,00
Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,30	0,00	34,52	139,20
ИТОГО:	300	5,30	11,30	82,32	452,20
ВСЕГО:		75,12	42,68	283,74	1814,51

с 12 до 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Булочка ванильная	20	1,46	2,36	12,27	76,07
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	32,06	13,20	51,86	455,71
Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ИТОГО:	540	36,72	18,76	103,7	734,58
<i>Обед</i>					
Суп гороховый с картофелем на бульоне	250	7,08	5,43	23,18	169,75
Плов из курицы	100/180	32,11	12,32	51,52	446,13
Хлеб пшеничный .	30	2,37	0,30	14,49	70,20
Овощи, натуральные соленые (огурец)	100	0,80	0,20	3,20	18,00
Хлеб ржаной	30	3,20	0,30	14,00	67,10
Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00
ИТОГО:	912	45,75	18,55	122,39	836,18
<i>Полдник</i>					
Булочка с повидлом обсыпная	1/100	5,00	11,30	47,80	313,00
Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,30	0,00	34,52	139,20
ИТОГО:	300	5,30	11,30	82,32	452,20
ВСЕГО:		87,77	48,61	308,41	2022,96

Врач 

Осипенко Т.Н.

8 день 10-дневного меню, утвержденного 31.03.2021г.