

М Е Н Ю

На 09.01.2024 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                      | Цена   | Выход  | Углеводы | Ккал |
|---|--------|--------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>                                   |        |        |          |      |
| Яйца вареные  |        | 40     | 0,03     | 63   |
| Каша геркулесовая молочная вязкая<br>с маслом           |        | 220    | 39,72    | 285  |
| Чай с сахаром   |        | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Бутерброд с маслом сливочным                            |        | 30/10  | 14,89    | 136  |
| Итого:  | 80,00  |        | 68,24    | 524  |
| <b>Обед</b>   |        |        |          |      |
| Суп картофельный с вермишелью на<br>курином бульоне с/н |        | 200    | 19,38    | 110  |
| Котлеты из говядины с томатным<br>соусом                |        | 50/50  | 10,10    | 201  |
| Пюре из гороха с маслом                                 |        | 150    | 35,00    | 242  |
| Напиток из смеси сухофруктов + С<br>вит                 |        | 200    | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный  |        | 30     | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной   |        | 35     | 16,45    | 80   |
| Итого:  | 105,00 |        | 111,93   | 774  |
| <b>Полдник</b>  |        |        |          |      |
| Булочка с повидлом обсыпная                             |        | 75     | 30,85    | 240  |
| Напиток из смеси сухофруктов + С<br>вит                 |        | 200    | 16,01    | 66   |
| Итого:  | 35,86  |        | 46,86    | 306  |
| Весь рацион питания:                                    | 220,86 |        | 227,02   | 1604 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |      |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С    | А      | Е    |
| 50,92                               | 57,05  | 227,02   | 1,15                    | 0,67 | 9,45 | 261,06 | 1,35 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |      |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |      |        |      |
| 407,25                              | 844,17 | 245,22   | 14,53                   |      |      |        |      |

Директор

Зав. производства

Алферова А.



(Михалев А. И.)