

СОГЛАСОВАНО:

Шлягин А.Ю

УТВЕРЖДАЮ:

Колмакова О.М

«25» сентября 2024 год.

МЕНЮ В ЗАЛ НА «25» сентября 2024г.

Для детей с 7 до 11 лет.

Наименование блюда	Углический состав					ЭЦ, ккал	Цена, руб.
	Взвеш, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак Фруктовый с йогуртом Омлет Чай с сахаром Мюсли	80/100	1.8	7.1	9.9	111		
	800	22.7	80.5	44	285		
	200	2.8	2.5	45.9	97		
	130	0.3	0.0	14.2	58		
Хлеб пшеницы	80	0.5	0.3	7.6	34		
Обед Салат из овощей, соусом Мясной котлет, с пюре, со сметаной Курица запеченная Картофель фри Каша гречневая Компот из яблок Хлеб пшеницы / ржаной	80	0.5	4.0	3.3	53		
	280/10/15	4.4	5.9	4.8	102		
	90	13.8	13.0	0.0	132		
	150	4.3	5.1	24.3	160		
800	2.2	0.0	16.5	68			
60/140	1.2/0.9	0.6/0.5	84.4/45.1	16/69			
Полдник							
ПРОТО							

Повар *Рябко*

СОГЛАСОВАНО:

Шалагин А.Ю

УТВЕРЖДАЮ:

Колмакова О.М

«дс» генератор 2024 год.

МЕНЮ В ЗАЛ НА «дс» генератор 2024г.

Для детей с 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

№	Наименование блюда	Химический состав					ЭЦ, ккал
		В-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Щ, ккал	
Завтрак	Булочка с маслом	20/10	1.8	7.1	9.9	114	
	Домашний каш с маслом	200	2.7	20.5	2.4	285	
	Мюсли	200	2.8	2.5	15.9	97	
Обед	Мясо с овощами	150	0.3	0.0	14.2	58	
	Каша гречневая	20	0.5	0.3	7.6	34	
	Салат из овощей с огурцами	20	0.9	4.0	3.3	53	
Ужин	Ужин из картофеля с грибами, со сметаной	20/10/5	4.4	8.9	4.8	104	
	Курица запеченная	90	1.38	1.0	0.0	144	
	Салат из овощей	150	4.3	3.1	24.3	140	
	Каша гречневая	200	0.2	0.0	16.9	68	
	Каша рисовая / гречневая	60/40	1.2/0.9	2.6/0.5	26.4/15.1	116/69	
Подпись							

Повар Роза