



Филь М.Ф.



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

20 мая 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,70	0,8	0,2	7,5	35
204	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5	175	28,70	9,84	12,3	29,6	269,2
328	Какао с молоком	200	16,01	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>63,61</b>	<b>18,66</b>	<b>16,3</b>	<b>88,62</b>	<b>576,56</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	30	2,91	0,5	0,42	3,83	21,06
102	Суп гороховый	200	7,90	4,12	4	14,49	110,23
291	Плов с курицей 90/150	240	46,60	26,37	29,08	45,72	547,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>63,61</b>	<b>35,35</b>	<b>34,1</b>	<b>103,82</b>	<b>860,09</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1280</b>		<b>54,01</b>	<b>50,4</b>	<b>192,44</b>	<b>1436,7</b>