

Филь М.Ф.



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

20 сентября 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
73	Кабачковая икра	30	7,61	0,84	2,88	5,1	49,8
210	Омлет натуральный 106	106	32,20	10,6	21,4	11,2	240
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
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	17,60	0,6	0,6	14,7	66,6
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	561	63,61	16,4	25,48	70,78	537,96
	Обед						
70	Огурец соленый	60	3,00	0,48	0,12	1,92	10,8
101	Суп картофельный с пшеном	200	7,30	1,78	3,28	12,4	97,3
234/331	Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100	25,56	9,48	8,28	9,24	225
312	Пюре картофельное	150	16,35	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
342	Компот из яблок	200	8,20	0,16	0	29	116,6
	Итого обед:	770	63,61	17,53	16,3	97,78	692,61
	Всего:	1331		33,93	41,78	168,56	1230,57