

на « 11 » марта 2024 г.

МЕНЮ

	Наименование блюда	Пищевая энергетическая ценность, химический состав				Выход блюда
		Белки	Жиры	Углевод.	Калор.	
ЗАВТРАК	1. Молоко свежее	0,1	4,3	0,1	66,10	10
	Сыр пересоленный	4,3	3,9	0	35,80	10/20 (7-11)
	2. Каша	5,5	6,5	26,4	185,8	220 (12-18)
	Дружба	6,2	7,4	30,0	211,20	250 (7-11)
	3. Каша с молоком	4,7	3,5	12,5	100,4	200 (12-18)
	4. Каша	2,3	0,2	14,8	70,30	30 (7-11)
	Шенинштейн	3,0	0,3	19,7	93,80	40 (12-18)
	Всего:					Смесь 58-00 (7-4 км)
						<u>65-00 (5-11 км)</u>
ОБЕД	1. Овощная	0,6	0	2,0	11,6	60 (7-11)
	пюре	1,07	0,16	3,40	19,30	100 (12-18)
	2. Суп	5,7	7,20	12,10	135,9	200 (7-11)
	Помидор	7,10	9,0	15,10	169,90	250 (12-18)
	3. Каша	7,8	7,0	33,90	229,40	150 (7-11)
	Учшевар розе	9,3	8,4	40,60	275,30	180 (12-18)
	4. Блюдо	16,3	16,20	15,50	275,20	100
	Рис с ов.					
	5. Каша	0,4	0	25,10	102,0	200
	у с р					
6. Каша	1,52	0,16	9,84	46,90	25 (7-11)	
Шенинштейн	2,28	0,24	14,76	70,30	30 (12-18)	
7. Каша	1,65	0,30	9,90	48,90	25 (7-11)	
Шенинштейн	1,98	0,36	11,88	58,70	30 (12-18)	
8.						
	Всего:					Смесь 104-00 (1-4 км)
						<u>119-00 (5-11 км)</u>

Директор



Кухня

Кухня