

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Гульф
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 09.12.2021, МБОУ Школа (младшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3
60	345	Биточки рыбные п/ф <i>Рыбные биточки, 76г., Масло растительное</i>	Калорийность-27, Жиры-3
170	312	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12
200		Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
20		Печенье "Тузик"	

Итого за Завтрак Калорийность-567, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-100

Итого за день Калорийность-567, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-100

Шеф-повар

Калькулятор
