

Согласовано:



Утвержд:

Меню

на 20.12.2021, Кисак Каин ООШ, шк.завтр мл.сел

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак</u>				
20	Сыр (порциями)	5,26	5,32	
200	Плов из куриной грудки 200У	16,9	23,5	41,44
200	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	0,2	0,1	17,2
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45
1	Сок 0,2	1	0,2	20
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25
280	Апельсины	2,52	0,56	29,16
200	Яблоки свежие 200	0,8		19,59
15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95
1000	Сок 1л			
Итого за Завтрак		35,66	38,03	182,59
Итого за день		35,66	38,03	182,59

аю:



Калорийнос ть

70
444,15
68
219
92
31,87
112
83,19
82,5
1 202,71
1 202,71