

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 16.12.2021, 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	
180/5	301	Омлет натуральный с м/сл	Калорийность-334, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-3 <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	
200/15/ 7	377	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15 <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
20		Печенье "Тузик"		
140	112	Фрукт мандарин	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	
Итого за Завтрак			Калорийность-693, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-61	
Итого за день			Калорийность-693, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-61	144-43

Шеф-повар

Калькулятор
