

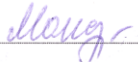


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ им.Т.Рахманова
с.Верхнеяркеево

Шафикова Г.И.

Меню ЛДП «СОЛНЫШКО» на 06 июня 2024 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюды)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК						
191	Каша манная молочная	180/5	5,4	7,2	26,8	194
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
0	Фрукты свежие (Банан)	150	4,5	0	12,74	136,5
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
	Итого за прием	615	12,5	15,6	88,44	606,5
ОБЕД						
26	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
ДО7ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	6,67	73
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,78	41,44	399,78
311	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0	0	3,9	16
0	Йогурт	100	3,1	2,5	13,8	89
0	Хлеб ржаной	30	2,48	0,45	12,53	65,17
0	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,96	26,72	95,20
0	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
	Итого за прием	1030	27,933	25,42	109,625	772,6475

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.