

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 28.12.2021, МБОУ Школа (младшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
200/5	175	Каша "Дружба" с м/сл <i>Крупа рисовая, Крупа пшенная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34	
60		Плюшка московская	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	
200/15/ 7	377	Чай с лимоном и сахаром <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	
200		Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	
200		Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
15		Шоколад молочный "Аленка"		
210		Апельсин	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-17	
Итого за Завтрак			Калорийность-929, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-166	
Итого за день			Калорийность-929, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-166	144-43

Шеф-повар

Калькулятор
