

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Гульф
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 07.10.2021, Школа (младшие)

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

Завтрак

| | | | | |
|-------------------------|-----|---|--|--------------|
| 50/50 | 343 | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/н, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль</i> | Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5 | |
| 150 | 312 | Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-145, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22 | |
| 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 свежий | Калорийность-56, Углеводы-12 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-512, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-83 | 57-43 |

Шеф-повар

Калькулятор
