



Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «07» июня 2023г.

(6 день)

| № п/п | Наименование блюда | 7-11 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий ность |
|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| 1 | Завтрак | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 |
| | Каша кукурузная молочная | 180 | 6,90 | 10,19 | 31,91 | 197,30 |
| | Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 11,60 | 99,14 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,81 | 7,60 | 78,60 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 |
| | Батон высший сорт | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| | Итого | 640 | 20,56 | 24,76 | 102,08 | 702,24 |
| 2 | Обед | | | | | |
| | Помидоры свежие порционно | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| | Суп из овощей на курином бульоне с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/22/10 | 7,50 | 14,57 | 15,58 | 221,90 |
| | Плов из отварных куриных грудок (50/200) | 250 | 16,52 | 19,80 | 52,80 | 443,33 |
| | Нектар плодовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,80 |
| | Итого | 952 | 34,64 | 35,77 | 145,66 | 1033,83 |
| 3 | Полдник | | | | | |
| | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| | Итого | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |