

ООО «АБК –ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

26 октября 2023

| Завтрак МЛАДШИЕ | выход | Ст-ть | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | | 2,52 | 4,31 | 14,02 | 105,00 |
| Каша пшеничная молочная | 200 | | 12,58 | 13,98 | 38,7 | 293,8 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8,00 | 32,00 |
| Батон нарезной | 50 | | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| Итого: | 500 | | 18,92 | 19,76 | 86,45 | 561,80 |

| Обед МЛАДШИЕ | выход | | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|--------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | | 8,61 | 12,96 | 26,32 | 271,80 |
| Котлеты «Нежные» из куриных грудок | 90 | | 12,89 | 8,41 | 28,78 | 201,80 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 150/3 | | 1,09 | 6,98 | 10,48 | 147,05 |
| Кисель | 200 | | 0,60 | 0,10 | 30,20 | 103,60 |
| Хлеб пшеничный | 35 | | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| Хлеб ржаной | 25 | | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 49,50 |
| Всего | 703 | | 27,50 | 29,03 | 122,90 | 856,00 |
| Итого | 1203 | 115,14 | 46,42 | 48,79 | 209,35 | 1417,80 |

| Завтрак старшие | выход | Ст-ть | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Печенье | 30 | | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,10 |
| Котлеты « Нежные» из куриных грудок | 100 | | 13,22 | 15,14 | 35,32 | 322,00 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/3 | | 3,86 | 7,18 | 22,58 | 178,2 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8,00 | 32,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,50 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| | 553 | 79,00 | 22,19 | 23,56 | 95,59 | 710,90 |

Директор

Зав.производства

