

16.10.24г

Меню 7-11 лет

День 3



Согласовано:
Директор МАНΟΥ СОШ №9
Дорошенко Т.В

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--|-------------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | Запеканка из творога | 180 | 385,65 | 18,11 | 17,10 | 48,6 |
| | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 10 | 32,7 | 0,72 | 0,85 | 32,7 |
| | Чай с сахаром | 200 | 28,44 | 0,2 | 0,0 | 7,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 64,08 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | Яблоко | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого | 520 | 557,87 | 21,8 | 18,65 | 85,46 |
| | Цена | 106,43 | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---|-------------|--------------|-------|-------|----------|
| обед | Суп с бобовыми (горох) | 200 | 78 | 2,72 | 4,4 | 4,8 |
| | Кукуруза консервированная | 60 | 13,2 | 0,66 | 0,12 | 2,28 |
| | Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами | 240 | 455,23 | 16,42 | 15,17 | 35,06 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 64,28 | 0,16 | 0,16 | 15,9 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 96,12 | 3,56 | 0,45 | 21,73 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 1,88 | 0,28 | 19,92 |
| | Итого | 785 | 792,43 | 25,4 | 20,58 | 99,69 |
| | Цена | 111,17 | | | | |