

**Меню для детей с 12 и старше
на 16 Октября 2025г.**

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		15,1	15,6	80,4	521,8	
Бутерброд с сыром и маслом	20/5/15	6,1	7,8	7,9	126,2	27,37
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200/5	7,5	7,7	26,0	203	22,38
Чай с лимоном и апельсином "Цитрус"	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	9,32
Яблоко	113	0,6	0,0	21,6	89	14,65
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	1,83
Хлеб дарницкий	20	0,7	0,1	9,4	40,5	1,82
Обед		28,7	25,8	103,6	761,9	77,37
Салат овощной с яйцом и маслом растительным	100	4,4	6,5	7,4	106	15,28
Суп из овощей с курицей ,со сметаной	250/10/4	5,9	6,3	16,0	144,3	28,48
Гуляш	100	9,1	7,5	3,4	117,5	50,93
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35,0	196,6	17,05
Кисель из свежих ягод (клюква)	200	0,3	0,2	21,5	89,0	16,52
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	5,50
Хлеб дарницкий	40	1,9	0,4	17,5	81,0	3,63
						137,39
ИТОГО:		44	41	184	1284	214,76

Кладовщик:

Сун

Повар:

Маш