

Заведующая филиалом

Утверждаю:

Чагина Т.П.

" 17<sup>го</sup> Марта 2026г.

### Меню для детей с 12 и старше на 17 Марта 2026г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>		<b>15,1</b>	<b>15,6</b>	<b>80,4</b>	<b>521,8</b>	
Бутерброд с сыром и маслом	20/15/5	6,1	7,8	7,9	126,2	27,89
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200/5	7,5	7,7	26,0	203	29,64
Чай с лимоном и апельсином "Цитрус"	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	11,12
Яблоко	106	0,6	0,0	21,6	89	15,90
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
						88,20
Сок Зелёное яблоко	200	0,4	0,0	22,0	90	20,40
Яблоко	96	0,6	0,0	21,6	89	14,40
<b>Обед</b>		<b>28,7</b>	<b>25,8</b>	<b>103,6</b>	<b>761,9</b>	<b>123,00</b>
Салат овощной с яйцом и маслом растительным	100	4,4	6,5	7,4	106	16,04
Суп из овощей с курицей ,со сметаной	250/10/4	5,9	6,3	16,0	144,3	30,07
Гуляш	100	9,1	7,5	3,4	117,5	49,71
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35,0	196,6	14,32
Кисель из свежих ягод (клюква)	200	0,3	0,2	21,5	89,0	17,07
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
						136,34
<b>ИТОГО:</b>		<b>44</b>	<b>41</b>	<b>184</b>	<b>1284</b>	<b>259,34</b>

Кладовщик! *Сур*ПОВАР! *Маша*