

Меню для детей с 12 и старше на 30 Сентября 2026г.

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	20/15/5	6,1	7,8	7,9	126,2	26,16
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200/5	7,5	7,7	26,0	203	27,56
Чай с лимоном и апельсином "Цитрус"	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	12,01
Яблоко	111	0,6	0,0	21,6	89	16,65
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	2,14
Хлеб дарницкий	20	0,7	0,1	9,4	40,5	2,12
						86,64
Йогурт "Эрмигурт" персик манго	100	3,5	7,5	9,5	120	35,00
Обед		28,7	25,8	103,6	761,9	121,64
Салат овощной с яйцом и маслом растительным	100	4,4	6,5	7,4	106	15,06
Суп из овощей с курицей ,со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	28,07
Гуляш	100	9,1	7,5	3,4	117,5	45,26
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35,0	196,6	13,37
Кисель из свежих ягод (клюква)	200	0,3	0,2	21,5	89,0	16,91
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	6,06
Хлеб дарницкий	40	1,9	0,4	17,5	81,0	3,79
						128,52
ИТОГО:		44	41	184	1284	250,16

Кладовщик:

Сух

Повар:

Маш