

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 2 неделя

На 13 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.	80,00				
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Чай с лимоном	180/10гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Батон	70гр.		37,63	0,47		8,93
Всего в завтрак	537гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
обед:						
Винегрет овощной		105,00				
Суп картофель. с крупой рисовой, с зелен.	60гр.		82,72	0,97	3,72	5,34
Котлета мясная с соусом	200/3гр.		68,80	1,58	2,17	9,71
Капуста тушеная	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Напиток из плодов шиповника	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Хлеб пшеничный	180гр.		79,20			
Хлеб ржаной	30гр.		70,14	0,36	0,24	15,48
Хлеб ржаной	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Всего в обед	753гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
полдник:						
Кекс		35,86				
Чай с сахаром	50гр.		222,50	2,85	12,05	17,5
Всего в полдник	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего за день	250гр.		262,50	3,38	12,05	26,97
Сок (витаминизация)	100гр.	19,81	1796,80	48,75	53,62	222,03
			43,30	0,50	0,10	10,10

Зав. Производством *Сидорова*

Калькулятор *Сидорова*