



А.И.Карпенко.

МЕНЮ на 20.01.2024г.

	Выходблюд, г. 7-11лет	Энергет. ценность, ккал	Выход блюд12 и срарше	Энергет. ценность, ккал
Завтрак				
Масло сливочное 72,5 %	10	62	10	62
Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	106	250/10/10	108
Сыр Российский	15	51	15	51
Чай с молоком	150/50/15	83	150/50/15	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/20	158/66	60/50	158/66
2й Завтрак				
Конфеты шоколадные	0,028/2	171	0,028/2	171
Яблоки свежие	0,150/1	106	0,150/1	106
Обед				
Икра свекольная	100	132	100	132
Суп картофельный с горохом	250	228,58	300	230
Жаркое по -домашнему	40/200	300	100/200	355
Компот из свежих яблок	200	517	200	517
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60/40/15	79/128	80/50/15	79/128
Полдник				
Блины с повидлом	150/60	241	150/60	241
Какао с молоком	200	450	200	450
Ужин				
Масло сливочное	10	62	10	62
Икра кабачковая (консервированная)	0,052	492	0,052	492
Макаронник с мясом(говядина)	0,240	220	0,300	226
Сок фруктовый	0,190	83	0,190	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	158/77	60/20	158/77
2й Ужин				
Ряженка2,5 % жирности	0,200	50	0,200	50
Итого 2 неделя суббота				3536/3663Ккалорий.