



И.А.Карпенко

И.А.Карпенко

И.А.Карпенко

МЕНЮ на 21.12.2023 г.

	Выход блюд, г. 7-11 лет	Энергет. ценность, ккал	Выход блюд 12 и старше	Энергет. ценность, ккал
Завтрак				
Масло сливочное 72,5 %	10	62	10	62
Омлет натуральный	116/10	142	116/10	142
Макаронные отварные с сыром	200/20	198	250/30	237
Кофейный напиток	200	83	200	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/20	158/66	60/50	158/66
2й Завтрак				
Печенье	0,032/2	58	0,032/2	58
Компот из свежих плодов	200	488	200	488
Обед				
Огурцы соленые	60	14,4	60	14,4
Суп картофельный с горохом	250	123	300	128
Котлета из цыпленка	90	249	100	249
Картофельное пюре с м/сл.	150/20	126	200/30	140
Компот из смеси сухофруктов	200	120	200	120
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60/40/	79/128/	80/50	79/128
Полдник				
Бананы калиброванные	254/1 шт	192	254/1 шт	192
Ужин				
Масло сливочное		10	10	62
Капуста тушеная	150	120	200	121
Птица тушеная в соусе сметанном	75/90	231	100/100	245
Сок фруктовый	193	85	193	85
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	158/77	60/20	158/77
2й Ужин				
Йогурт 2,5%	200	71	200	71
Итого 1 неделя четверг-	2,865 Калорий		3456,4 Калорий	