



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

14 декабря 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	7,82	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный	159	44,28	15,55	16,94	2,78	240
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	100	19,50	0,4	0	12,6	52
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	6,40	0,2	0	16	65
	Йогурт в инд. упаковке	125	33,20	4,25	3,13	6,88	72,63
15	Сыр российский порционно	10	9,80	2,34	2,95	0	35,83
	Итого завтрак:	686	125	27,08	30,87	63,17	653,12
	Обед						
	Йогурт в инд. упаковке	125	33,20	4,25	3,13	6,88	72,63
15	Сыр российский порционно	10	9,80	2,34	2,95	0	35,83
73	Кабачковая икра	60	10,60	0,00	4,2	4,2	54
101	Суп картофельный с пшеном	200	8,25	1,78	3,28	12,4	93,2
229/331	Рыба, припущенная с овощами 60/50	110	36,24	232,63	21,70	10,70	11,03
312	Пюре картофельное	150	18,76	3,26	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	Итого обед:	930	125	248,62	40,1	94,13	579,22
	Всего:	1616		275,7	70,97	157,3	1232,34