



Индивидуальный предприниматель



Саратовкин М.Г.

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

15 декабря 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие сезонные (апельсин) 1шт	100	21,20	0,8	0,2	7,5	35
204	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5	175	38,21	9,96	12,97	32,8	287,96
328	Какао с молоком	200	18,59	3,76	3,2	26,74	150,8
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	25,40	5,9	8,5	14,2	157
	Шоколад Аленка	20	21,60	0,1	1,2	13,4	62,1
	Итого завтрак:	545	125	20,52	26,07	94,64	692,86
	Обед						
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	23,40	5,9	8,5	14,2	157
	Шоколад Аленка	20	21,60	0,1	1,2	13,4	62,1
324	Свекла тушеная	60	5,30	1,01	0,73	6,3	35,81
102	Суп гороховый	200	10,20	4,12	4	14,49	110,23
291	Плов с курицей 90/150	240	58,35	26,37	29,08	45,72	547,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	815	125	39,58	43,87	119,13	1023,62
	Всего:	1360		60,1	69,94	213,77	1716,48