

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ Лис Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 10.03.2023 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

| Наименование приёма пищи | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Цена |
|------------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,40 | 0,05 | 0,15 | 6,50 | 16,00 |
| Жаркое по-домашнему | 240 | 24,588 | 18,9 | 24,144 | 412,896 | 37,01 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 25,4 | 64 | 6,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 1,20 |
| Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 1,20 |
| Итого за завтрак | 540 | 28,608 | 19,35 | 65,934 | 545,496 | 61,41 |

Повар: Кузнецова Кузнецова Л.Ф.

Контрольные
блюда

