

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ  Л.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 16.11.2023г.

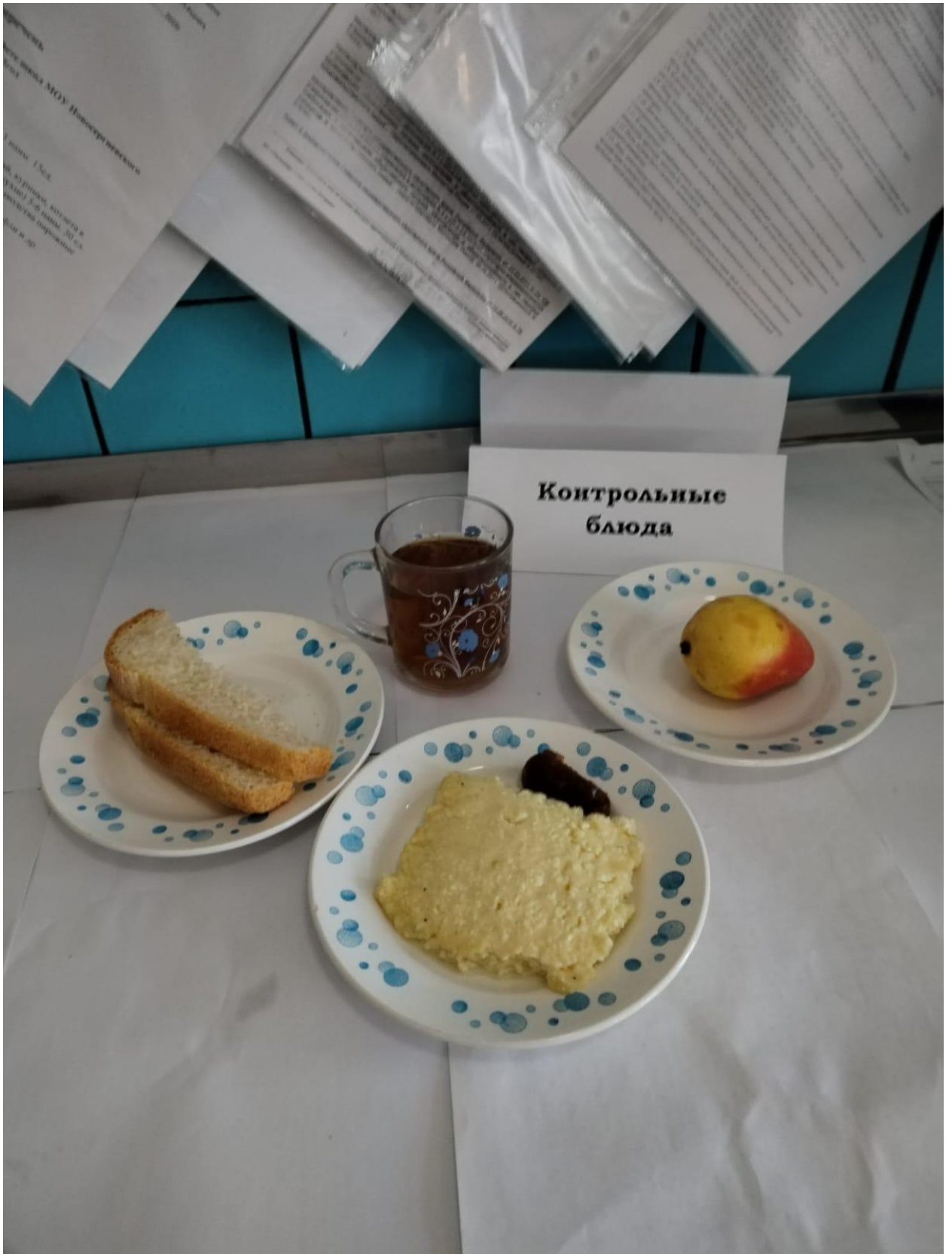
Сезон: осенний период

Неделя: третья

День: 4 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,60	301,3	29,41
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3
Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	2
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	23
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2
Итого за завтрак	500	33,60	11,3	59,2	473,2	61,41

Повар:  Гайсина Ю.А.



Контрольные
блюда