УТВЕРЖДАЮ

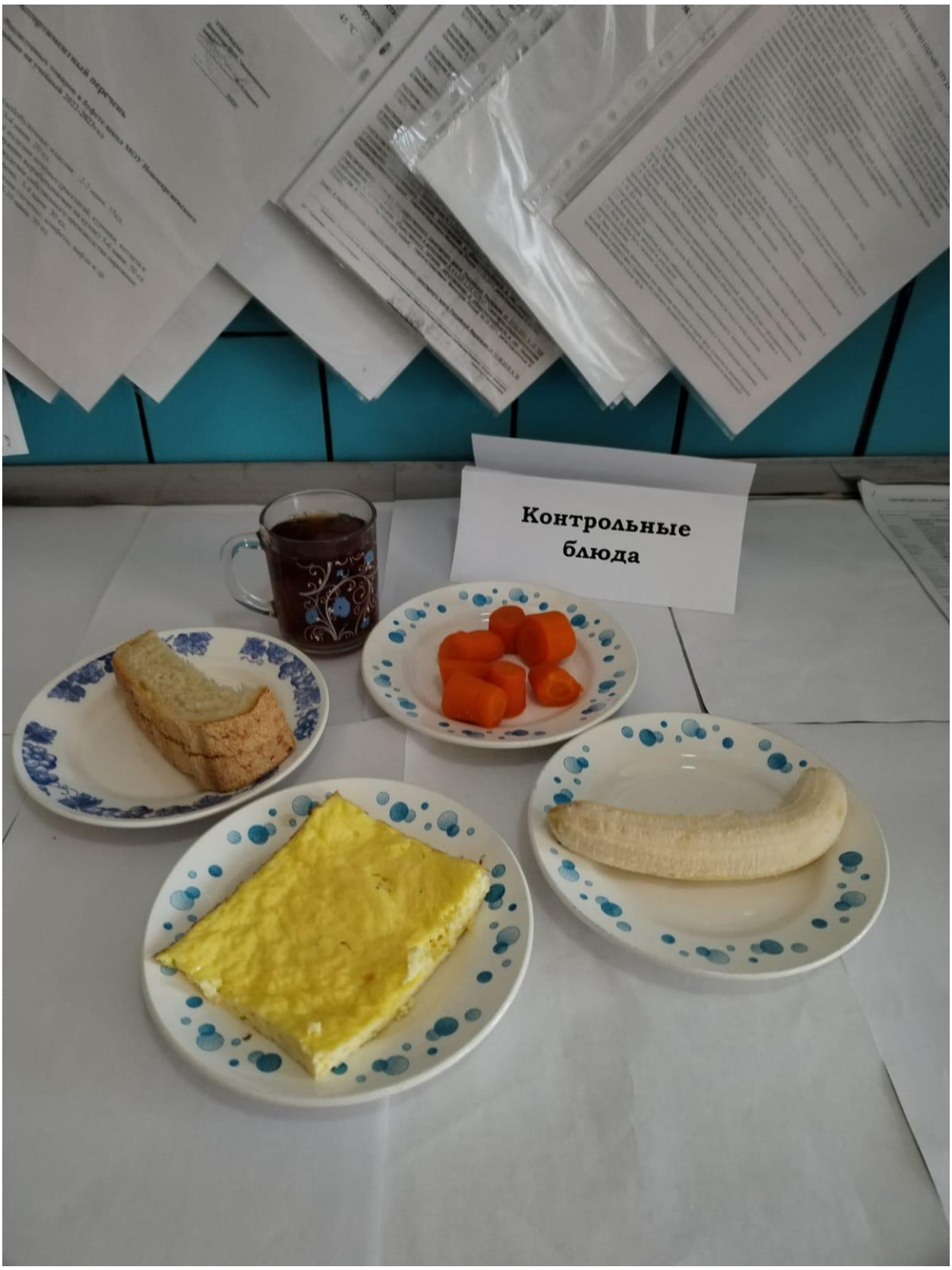
Директор ОУ _____ Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 19.10.2023 г.
Сезон: осенний период
Неделя: третья
День: 9 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Морковь отварная дольками	50	0,7	1,6	3,5	31,3	5
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	25,41
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2
Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	24
Итого за завтрак	**560**	**18,2**	**20,6**	**54,8**	**478,1**	**61,41**

Повар: _____ Гайсина Ю.А.


Контрольные
блюда