

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ОУ  Л.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 24.12.2024 г.  
 Сезон: зимний период  
 Неделя: четвертая  
 День: 7 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>						
Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	8,00
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	12,00
Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4,0	113,7	35,02
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	7,00
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,43
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,18
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,6</b>	<b>18,60</b>	<b>80,6</b>	<b>596,6</b>	<b>64,63</b>

Повар:  Гайсина Ю.А.

