

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"
Степкина О.Г.



МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 1 недели

На 31 января 2025 г.

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--|---------------|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак: | | 85,00 | | | | |
| Масло сливочное | 10гр. | | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| Сыр порционнo | 20гр. | | 71,66 | 4,64 | 5,90 | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 150/10гр. | | 189,81 | 2,59 | 12,03 | 17,77 |
| Кондитер.изделие конфеты шоколадные | 30гр. | | 52,00 | 1,50 | 0,04 | 11,36 |
| Чай с сахаром | 200гр. | | 40,00 | 0,53 | | 9,47 |
| Батон | 80гр. | | 226,68 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Итого в завтрак | 500гр. | | 645,87 | 16,72 | 25,91 | 85,13 |
| обед: | | 110,17 | | | | |
| Икра кабачковая порционнo | 60гр. | | 41,55 | 0,61 | 2,91 | 3,24 |
| Суп картоф. с макарон.изделиями,с зелен. | 200/3гр. | | 128,90 | 2,15 | 2,27 | 14,00 |
| Рыба тушеная с овощами | 50/50гр. | | 131,25 | 12,19 | 6,19 | 4,75 |
| Картофель отварной | 150/5гр. | | 192,76 | 2,81 | 0,56 | 22,26 |
| Напиток из плодов шиповника | 180гр. | | 79,20 | 0,36 | 0,24 | 15,48 |
| Хлеб пшеничный | 30гр. | | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| Хлеб ржаной | 30гр. | | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
| Всего в обед | 758гр. | | 712,77 | 22,17 | 12,80 | 89,04 |
| полдник: | | 37,83 | | | | |
| Бисквит | 30гр. | | 129,00 | 1,30 | 5,40 | 18,90 |
| Сок разливной | 150гр. | | 64,95 | 0,75 | 0,15 | 15,15 |
| Всего в полдник | 180гр. | | 193,95 | 2,05 | 5,55 | 34,05 |
| Всего за день | | | 1552,59 | 40,94 | 44,26 | 208,22 |

Зав. Производством

Калькулятор