

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г./



## МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 2 недели

На 23 января 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>						
		85,00				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,9	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,80	2,59	12,03	17,77
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>684,12</b>	<b>24,08</b>	<b>24,51</b>	<b>90,48</b>
<b>Обед:</b>						
		110,17				
Зеленый горошек консервирован.	60гр.		24,12	1,86	0,12	3,90
Суп картофель. с клецками, с зеленью	200/3гр.		115,74	2,85	3,68	15,08
Бефстроганов из филе птицы	40/50гр.		149,62	10,91	13,32	1,80
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	180гр.		104,94	0,46	0,16	22,35
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>743гр.</b>		<b>765,39</b>	<b>29,03</b>	<b>22,01</b>	<b>112,28</b>
<b>полдник:</b>						
		37,83				
Печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кисломолочный продукт кефир	150гр.		88,50	4,36	4,8	6,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>180гр.</b>		<b>202,50</b>	<b>5,80</b>	<b>11,58</b>	<b>19,56</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1652,01</b>	<b>58,91</b>	<b>58,10</b>	<b>222,32</b>

Зав. Производством

Калькулятор