

УТВЕРЖДАЮ:  Колмакова О.М.

«04» 05 2023 год.

Согласовано  Злова Н.А.  
«04» 05 2023 год.

МНПО В ЗАЛПА «05» мая 2023г.  
Возрастная категория детей старше 12 лет

Наименование блюда	Химический состав					Цена, руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак						
омлет натуральный	200	28	21	2	285	42,10
чай с молоком	200	3	3	16	97	7,80
хлеб ржаной	20	0	0	8	34	1,30
бутерброд с маслом	45	3	10	15	157	15,60
яблоко	130	0	0	14	58	17,0
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>55</b>	<b>631</b>	<b>85,20</b>
<b>Обед</b>						
салат из отварной моркови с огурцом	100	1	5	4	66	10,0
щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	265	4	6	8	102	17,40
курица запеченная	100	17	17	0	223	58,70
гречка вязкая отварная	180	5	6	29	191	10,40
компот из яблок	200	0	0	17	68	4,50
хлеб витаминизированный	60	1	1	26	116	4,20
хлеб ржаной	60	1	1	23	103	2,50
<b>ИТОГО</b>		<b>29</b>	<b>36</b>	<b>107</b>	<b>869</b>	<b>107,70</b>

