

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 26.06.2023  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброд с сыром		15	4,92	42
Фрукт		140	9,10	49
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200/5	37,01	266
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>74,00</b>		<b>83,16</b>	<b>515</b>
<b>Обед</b>				
Салат из моркови с яблоками		60	7,43	36
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	24,22	133
Курица отварная		80	0,38	262
Рагу из овощей		150	12,51	151
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
<b>Итого:</b>	<b>130,65</b>		<b>106,74</b>	<b>873</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>204,65</b>		<b>189,90</b>	<b>1388</b>

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
46,92	48,50	189,90

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,79	0,80	33,89	180,61	0,80

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
464,37	748,82	209,98	9,82

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

