

"Утверждаю"

"Согласовано"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

МАОУ "МастерГрад"



Директор

/Гуту А.Э./

Директор

/Казакова О.А./

Меню на 07.10.2021 года День 11

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ПОЛДНИК

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
СУФЛЕ ИЗ КУР		90	4,49	4,86	2,37	0,24	71,15	408/13
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	3,03	6,13	24,50	2,45	165,30	173/13
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,98	1,00	39,92	493/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150		150	0,60	0,60	14,70	1,47	66,60	112/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)		20	1,56	0,28	7,46	0,75	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
	75,50							
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,69	6,05	5,44	0,54	78,93	7/13
СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	8,10	8,19	14,13	1,41	162,67	147/13
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		90	10,53	20,52	0,18	0,02	227,52	102/13
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75		75	1,64	2,91	7,18	0,72	61,42	423/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75		75	1,62	3,36	10,87	1,09	80,12	429/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,68	0,28	19,64	1,96	83,80	519/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	75,50	30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13
<b>ПОЛДНИК</b>								
ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	20,00	50	3,86	5,07	19,59	1,96	139,45	543/13
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	20,00	200	0,25	0,10	21,41	2,14	87,50	505/13

Зав. производ.

*Маша* II

Калькулятор

*Л.В.*

/Забудская Л.В./