



Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

21 февраля 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
291	Плов с курицей 80/180	260	60,77	24,28	24,42	38,02	520,8
70	Огурец соленый	60	7,80	0,48	0,12	1,92	10,8
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	595	76,72	29,12	25,14	79,72	713,16
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	5,30	1,01	0,73	6,3	35,81
82	Борщ с капустой и картофелем	200	9,17	1,59	3,67	9,9	79,96
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	36,05	9,95	12,45	17,32	186,95
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	14,20	7,72	3,96	43,28	239,59
344	Компот из яблок	200	8,00	0,3	0	27,3	112,1
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	770	76,72	24,83	21,41	128,88	775,97
	Всего:	1365		53,95	46,55	208,6	1489,13