



Утверждаю
Директор ООО "ОПТИМА"

2023

Ежедневное меню

6 день

7-11 лет

13.03.2023

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	Ценност ь ккал.
ЗАВТРАК						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160		7,20	8,80	33,81	211,64
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10		5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:	560	98р.70к.	16,8	18,1	75,7	527,6

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энерг.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	Ценност ь ккал.
ЗАВТРАК						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180		9,50	9,20	35,66	238,06
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10		5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200		3,16	2,66	15,94	100,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,60	0,60	14,30	68,40
Итого за весь прием пищи:	580	98р.70к.	19,1	18,5	77,5	554,1