

Утверждаю \_\_\_\_\_ Е.Н.Майорова

<b>ВЫПИСКА ИЗ МЕНЮ - ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>на "21" апреля 2025 года</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	САД	ккал	ЯСЛИ	ккал
Каша гречневая вязкая с маслом	205	205	180	153.9
Хлеб пшеничный масло сливочное	24/6	89/52	18/5	76/37
Кофейный напиток с молоком	180	111	150	98
Сыр "Голландский"	12	35	10	28
<b>Выход</b>	416	457	353	364.9
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Кефир	120	76	110	65
<b>ОБЕД</b>				
Суп с картофельный с вермишелью со сметаной	200	83.8	150	64
Пюре из свеклы	150	95	100	81
Шницель из говядины	70	220	60	164
Компот из сухофруктов	180	40	150	32
Хлеб пшеничный хлеб дарницкий	48/23	134/25	36/18	131/31
<b>Выход</b>	682	710.85	514	620
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
Ватрушка "Царская" с творогом	150	208	120	189
Повидло	25	50	20	38
Яйцо отварное	40	60	40	60
Хлеб дарницкий	22	38	18	26
Чай с молоком	200	107	150	90
<b>Выход</b>	437	340.23	398	265.49
<b>ИТОГО СТОИМОСТЬ</b>	182.046	1570.46	149.799	1300.49

Рекомендации по здоровому питанию: включить в рацион свежие овощи и фрукты