

Утверждаю
 Директор ООО "ОПТИМА"

дата

12 октября 2023



Ежедневное меню
4 день
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	90	9,10	11,60	10,90	142,30
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за весь прием пищи:	500	16,4	16,6	71,8	470,0

ОВЗ

СДОБА С КУНЖУТОМ	85	7,80	8,30	55,10	326,30
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА № 348	200	0,50	0,10	27,40	112,60
Итого за прием пищи:	285	8,30	8,40	82,50	438,90

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность в ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК					
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229	100	10,20	12,90	13,30	175,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	189,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
Итого за весь прием пищи:	550	18,3	19,1	80,3	541,1

ОВЗ

СДОБА С КУНЖУТОМ	85	7,80	8,30	55,10	326,30
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА № 348	200	0,50	0,10	27,40	112,60
Итого за прием пищи:	285	8,30	8,40	82,50	438,90