

Согласовано:

МБОУ Лицей № 12

Афеев

Утверждаю:

ИП Кинзябаева Г.Р.

Г.Р. Кинзябаева



ТәМЛекәС

Меню 3 июня

Сезон: летний

Оздоровительный с дневным
пребыванием

Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-д ы, г	ЭЦ, ккал
1 день (3 июня)						
Завтрак						
ТК№177	Каша рисовая молочная	180	4,4	7,0	26,9	189,0
ДО7МА19	Сыр (порционно)	10	2,0	2,2	0,0	28,0
ШО7ИЯ19	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,7	21,8	137,0
ДО4ЙГ19	Свежий фрукт	100	0,6	0,6	14,7	71,0
	Итого за завтрак:	540	15,9	15,8	77,1	525,0
Обед						
ТК	Помидор порционно	60	0,4	0,0	2,3	12,0
ДО7ДГ19	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,8	12,3	130,0
ДО7КЛ19	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224,0
ДО7ЖИ20	Гуляш из говядины	90	7,3	7,8	1,6	107,0
№СБ№648	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	76,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	40	3,2	2,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	3,2	21,0	115,0
	Итого за обед	790	24,3	23,6	104,9	746,0
	Итого за прием пищи	1330	40,2	39,4	182,0	1271,0