

МЕНЮ

ООО "Калужская продовольственная компания"

11-18 лет



ДАТА: 18 октября 2023г.

	Пищевая ценность					Витамины				Мин.вещества			
	Выход	ККал	Белки	Жиры	Углевод ы	А,мг	В1,мг	С,мг	Е,мг	Са,мг	Ма,мг	Р,мг	Fe,мг
Завтрак													
Булочка	50	155,33	5,26	3,81	25	0,02	0,1	0,1	1,8	21	12	97	0,2
Чай с сахаром (вода, сахар, чай заварка)	200	112,54	5,6	6,38	8,18	0	0,09	0,14	0,01	310	28	266	0,2
Завтрак													
Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сл., соль, вода)	100	297,2	16,9	23,5	4,53	0,27	0,08	0,2	0,8	143	25	245	1,3
	25	88,7	2,1	1,9	15,8	0,02	0,4	0,05	0,01	106	91,6	13,6	0,08
Какао с молоком (какао порошок ,молоко, вода, сахар)	200	189	5,2	6,3	27	0	0	5	0	126	29	113	0
Хлеб пшеничный 1/50 г (хлеб)	50	192,00	5,1	0,85	41,0	0,00	0,14	0,00	0,20	247,00	38,10	37,00	0,30
Обед													
Овощи по сезону	50	127,4	3,1	7,4	12,1	0,01	1,2	0,06	2,3	22,9	65,2	13	1
Суп вермишелевый с курицей (вермишель, морковь, лук, масло слив., вода, соль, куры)	350\15	101,20	2,36	5,40	10,8	0,01	####	0,04	1,80	27,00	74,00	8,24	1,80
Котлета куриная (грудка, вода, лук, реп., хлеб пшен., яйцо, масло раст., соль)	130	209,46	14,8	14,9	4,04	0,01	1,40	0,10	0,60	13,00	####	11,90	1,4
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сл., вода, соль)	180	200,90	5,70	6,10	30,80	0,40	0,07		1,10	15,90	17,80	48,20	1,70
Хлеб ржаной	50	212,00	8	1,2	42,30	0,00	0,18	0,00	0,00	58,75	43,10	196,00	3,0
Напиток из сухофруктов (вода, сахар, сухофрукты)	200	57,00	0,05	0	14,20	0,00	0,50	0,00	0,00	2,90	2,10	0,70	0
Полдник													
Чай с сахаром (вода, сахар, чай заварка)	200	112,54	5,6	6,38	8,18	0	0,09	0,14	0,01	310	28	266	0,2
Фрукты	300	81,88	0,87	0	19,60	0,00	0,60	20,00	0,04	32,00	18,00	22,00	1,4
Булочка	50	3,8	2,5	28,2	144	0	0,09	0	0	12,5	16,5	42,5	0,75
Ужин													
Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурец сол., маслораст.)	40	127,4	3,1	7,4	12,1	0,01	1,2	0,06	2,3	22,9	65,2	13	1
Сосиска отварная (сосиска)	60	249,62	11,30	21,50	2,73	0,05	0,02	0,50	0,50	43,00	16,00	192,00	2,20
Макароны отварные (макароны, масло сливочное, вода, соль)	180	227,32	3,13	14,80	20,40	0,10	7,80	0,40	0,30	20,00	####	22,50	0,05
Чай с сахаром (вода, сахар, чай-заварка)	200	57,00	0,20	0,05	14,00	0,00	0,00		0,00	5,25	4,40	8,00	0,80
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50\50	212,00	8,00	1,19	42,30	0,00	0,18		0,00	58,75	43,10	196,00	3,00
Масло сливочное	110	162,4	2,96	4	30,48	0,052	0	0	0	8	33,2	12	0,6
Кисломолочный продукт	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,20	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60 ##
		871,02	34,53	39,14	95,2	0,36	11,8	0,49	3,9	269,9	580,6	118,9	6,01
		3085,55	113,38	107,9	419,07	1,654	59,2	0,81	12,48	15557	2043	384,74	18,4

Директор

Технолог

Зав. производством

11 день