

# МЕНЮ

ООО "Калужская продовольственная компания"

11-18 лет

ДАТА: 19 октября 2023г.



	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
		ККал	Белки	Жиры	Углевод ы	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
<b>Завтрак</b>													
Булочка	50	155,33	5,26	3,81	25	0,1	0,1	0,02	1,8	21	97	12	0,2
Чай с сахаром(чай заварка, вода, сахар)	200	57	0,2	0,05	14	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,8
<b>Завтрак</b>													
Запеканка из творога(творог, крупа манная, яйцо куриное, масло слив., сух. панир., сметана, сахар)	100	320	18,7	15,2	27,1	0,1	0,6	0,02	0,7	279	281	38,4	1,2
Повидло	15	88,7	2,1	1,9	15,8	0,02	0,4	0,05	0,01	106	91,6	13,6	0,08
Масло сливочное	10	75,20	2,50	7,20	0,10	0,00	0,00	0,40	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
Кофейный напиток( кофейный напиток ,молоко, вода, сахар)	200	120,60	2,97	3,51	19,30	0,00	0,30	0,01	0,10	120,00	90,00	14,00	0,10
Хлеб пшеничный 1/50 г (хлеб)	50	192,00	5,1	0,85	41,0	0,14	0,00	0,00	0,20	247,00	37,00	38,10	0,30
<b>Обед</b>													
Овощи по сезону	50	103,32	1,98	5,8	10,8	0	7,1	0	4,6	49	46	1,8	0,2
Суп гороховый с овощами (капуста, картофель, морковь, лук репка, горох, масло раст., соль, вода, мясо говядина)	350/22,5/11	101,20	2,36	5,40	10,8	0,01	13,00	0,04	1,80	27,00	74,00	8,24	1,80
Гуляш из курицы(грудка куриная, лук репка, паста томатная, мука, вода, соль, масло раст.)	130	209,46	14,8	14,9	4,04	0,01	1,40	0,10	0,60	13,00	106,00	11,90	1,4
Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая ,масло слив., соль, вода)	180	215,03	9,40	5,67	31,60	0,03	0,00	0,10	0,70	12,00	170,00	18,00	0,90
Хлеб ржаной	50	212,00	8	1,2	42,30	0,18	0,00	0,00	0,00	58,75	196,00	43,10	3,0
Кисель плодово-ягодный (вода, сахар, кисель плодово-ягодный )	200	57,00	0,05	0	14,20	0,00	0,50	0,00	0,00	2,90	2,10	0,70	0,0
<b>Полдник</b>													
Чай с сахаром(чай заварка, вода, сахар)	200	57	0,2	0,05	14	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,8
Фрукты	300	81,88	0,87	0	19,60	0,60	20,00	0,00	0,04	32,00	22,00	18,00	1,4
Булочка	50	162,4	2,96	4	30,48	0,052	0	0	0	8	33,2	12	0,6
<b>Ужин</b>													
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
Рыба тушеная с овощами(рыба с/м, лук реп., морковь, паста том., масло раст., соль)	130	247,30	20,10	15,70	6,40	0,07	2,70	0,03	1,30	163,00	187,40	35,90	1,20
Картофельное пюре (картофель, масло слив., молоко, вода, соль)	180	227,32	3,13	14,80	20,40	0,10	7,80	0,40	0,30	20,00	124,00	22,50	0,05
Чай с сахаром(чай заварка, вода, сахар)	200	57	0,2	0,05	14	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,8
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	212,00	8,00	1,19	42,30	0,18		0,00	0,00	58,75	196,00	43,10	3,00
Масло сливочное	10	110	162,40	2,96	4,00	30,48	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	33,20	#### 0,60
Кисломолочный продукт	200	76,00	1,00	0,00	18,20	0,20	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60 0,60
<b>Всего:</b>		<b>115,88</b>	<b>115,14</b>	<b>419,2</b>	<b>3160,75</b>	<b>1,654</b>	<b>59,24</b>	<b>1,21</b>	<b>12,58</b>	<b>1588,6</b>	<b>2045,7</b>	<b>384,7</b>	<b>18,4</b>

Директор

Технолог

Зав. производством