



Фактическое меню на  
 ПО «Персональное»

18 ноября 2023 г.

| Суббота 2  | Возраст от 7 лет до 11 лет | Б           | Ж           | У           | Энер. Цен.   | Возраст от 12 лет и старше | Б           | Ж           | У           | Энер. Цен.   |
|--|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|  | Вес, грамм                 |             |             |             |              | Вес, грамм                 |             |             |             |              |
| Завтрак:   |                            |             |             |             |              |                            |             |             |             |              |
| салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 60                         | 1,1         | 3,3         | 5,5         | 56,2         | 100                        | 1,8         | 5,5         | 9,2         | 93,7         |
| Рагу из курицы                                   | 200                        | 21          | 7           | 17,5        | 217,3        | 250                        | 26,2        | 8,8         | 21,9        | 271,7        |
| Кисель с витаминами "Витощка"                    | 200                        | 0           | 0           | 22,1        | 88,3         | 200                        | 0           | 0           | 22,1        | 88,3         |
| хлеб пшеничный йодированный                      | 30                         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,3         | 30                         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,3         |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 20                         | 1,3         | 0,2         | 7,9         | 39,1         | 20                         | 1,3         | 0,2         | 7,9         | 39,1         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>510</b>                 | <b>25,7</b> | <b>10,7</b> | <b>67,8</b> | <b>471,2</b> | <b>600</b>                 | <b>31,6</b> | <b>14,7</b> | <b>75,9</b> | <b>563,1</b> |

Повар

СЛ