

АО «Артис - Детское питание»
Ляско М.В.



Ляско № 378
Л.В. Ковалева

2021 г

МЕНЮ 1 неделя 4 день

| Наименование | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Уг-ды г. | Энерг. Цен., г. |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша «Янтарная» из пшена с яблока | 150 | 5,04 | 7,32 | 28,1 | 199,0 |
| Омлет с сыром | 60 | 7,5 | 6,9 | 1,0 | 129 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 |
| Батон обогащенный микронутр. | 50 | 3,8 | 1,4 | 32,8 | 156,0 |
| Апельсин свежий | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| Итого завтрак: 63 руб | | 18,74 | 17,12 | 92,4 | 634,0 |
| ОБЕД | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с маслом раст. (с 01.03 с луком зеленым) | 60 | 0,6 | 4,1 | 1,98 | 65,0 |
| Рассольник ленинградский со смет. | 200/5 | 2,3 | 4,4 | 13,5 | 96,0 |
| Биточки | 90 | 13,5 | 13,9 | 11,34 | 225,0 |
| Морковь, тушенная с рисом | 150 | 2,8 | 6,24 | 24,0 | 191,0 |
| Компот из изюма с витамином «С» | 200 | 0,5 | 0,1 | 28,1 | 116,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащен. | 40 | 2,7 | 0,32 | 17,0 | 90,0 |
| Батон обогащенный микронутр. | 25 | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78,0 |
| Итого обед: 110 руб | | 24,3 | 29,76 | 112,32 | 861,0 |
| ОБЕД | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с маслом раст. (с 01.03 с луком зеленым) | 100 | 1,0 | 10,2 | 3,3 | 109,0 |
| Рассольник ленинградский со смет. | 250/5 | 3,0 | 5,8 | 17,2 | 133,0 |
| Голубцы ленивые | 250 | 15,6 | 16,8 | 15,5 | 369,0 |
| Компот из изюма с витамином С | 200 | 0,5 | 0,1 | 28,1 | 116,0 |
| Батон обогащенный микронутр. | 40 | 3,0 | 1,12 | 23,24 | 115,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащен. | 40 | 2,72 | 0,32 | 17,0 | 90,0 |
| Апельсин свежий | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| Итого обед: 173 руб | | 26,72 | 34,54 | 112,44 | 975,0 |

Заведующий производством

Куркина