

7/27

1007 JENSEN

Примерное меню на дневное питание №20-ШО/2090-2093 от 01.02.2021г.						
19 день 1-4 кл.						
№ п/п	Наименование	Количество (г)				
		Завтрак	Ланч	Обед	Полд.	Ужин
Завтрак 1-4 кл.		100	100	100	100	100
Овощи свежие(огурцы)	10	10,62	3,5	3,1	1,3	0
Рыба филе(нежирная)	80	41,26	2,5	4,6	32,4	195
Пюре картофельное	100	10,16	3,3	4,6	13,5	142
Хлеб пшеничный	30	0,87	1,9	3,3	8,1	39
Хлеб ржаной	20	0,87	0,7	3,1	9,4	41
Сметана	100	17	6,5	3,3	3,7	25
Итого		80,78				
Средн.	808	19,2				
Полдник	100	32,0				
Ужин	100	148,2				
Итого		186,78				