

Завтрак 21.06.2021



Обед 21.06.2021

Организация СБДЦ МАУ "Центр
 здоровья и энергетического питания"
 ГО г. Уфа, Республика Башкортостан
 И. А. Волкова

МЕНЮ

для организации питания в сфере детского образования

21 июня 2021 г.

Наименование блюда	Масса нетто	Энергетическая ценность					Содержание питательных веществ						
		ккал	б	ж	у	г	б	ж	у	с	к	с	с
Завтрак													
Рис, отваренный с маслом	45,783	114	1,8	1,9	30,5	1,9	1,9	45,1	1,9	1,9	17,9	0,1	1,9
Чай фруктовый	150	47	0,7	0,4	24,0	0,4	0,4	20,0	0,4	0,4	0,1	0,4	0,4
Чай	200				47	0,6	0,6						
Сметанная каша	40	11	0,1	0,1	1,4	0,1	0,1				0,1	0,1	0,1
Сладкое печенье	10	1,0	0,1	0,1	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Молоко	120	4,9	0,8	1,1	11,1	0,1	0,1	1,1	1,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Яблоко	100	46,0	1,0	0,1	10,0	0,1	0,1	10,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Обед													
Суп из овощей с картошкой и курицей	80	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Макароны с соусом	200,0	4,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Мясные котлеты с картошкой	45,783	114	1,8	1,9	30,5	1,9	1,9	45,1	1,9	1,9	17,9	0,1	1,9
Курица отварная	100,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Салат фруктовый	200	1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Сладкое печенье	30	3,0	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Суп из овощей с картошкой и курицей	80	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Макароны с соусом	120	2,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Мясные котлеты с картошкой	100	1,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Курица отварная	100	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1

