

Утверждаю
Директор



Меню
"25" октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена		
			Белки	Жиры	Углеводы					
День 3	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	26,62	21,85	32,09	539,86	223	76,05	
		Молоко стученное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,25	
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50	
		Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06	
		Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	30,31	23,40	68,95	712,08	78	119	106,43
		ОБЕД	Суп с бобовыми (горох) Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный 45 Хлеб ржаной 40	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73
				60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	6,55
				240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	86,99
				200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
45	3,56			0,45	21,73	96,12	Н	4,59		
40	1,88			0,28	19,92	85,6	Н	4,00		
ИТОГО ЗА ОБЕД	785			25,40	20,58	99,69	792,43		111,17	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром Сок фруктовый Хлеб пшеничный 20 Фрукты св. (яблоко)*			100	10,10	15,64	1,91	190,63	211	52,74
				200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
				20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,90
		100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	420	13,08	16,24	41,57	364,79		84,10			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	68,79	60,22	210,21	1869,3				

