

Утверждаю  
Директор



Меню

"24 августа 2023г."

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда                                | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   | Цена         |               |
|-------------------------|---------------------------------------|--|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|
|                         |                                       |  | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |              |               |
| <b>День 5</b>           |                                       |  |                  |              |               |                         |               |              |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Салат из квашеной капусты (завтрак)** | 40                                       | 0,76             | 2,04         | 3,42          | 35,85                   | 47            | 2,48         |               |
|                         | Отбивная из мяса птицы (курица)       | 100                                      | 12,29            | 13,05        | 11,16         | 213                     | 249           | 71,09        |               |
|                         | Пюре картофельное (завтрак)           | 100                                      | 2,17             | 3,25         | 14,69         | 97,97                   | 312           | 10,85        |               |
|                         | Сок фруктовый                         | 200                                      | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,44                   | 389           | 16,90        |               |
|                         | Хлеб пшеничный 30                     | 30                                       | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 64,08                   | Н             | 3,06         |               |
|                         | Хлеб ржаной 20                        | 20                                       | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | Н             | 2,28         |               |
|                         | Фрукты св. (яблоко)*                  | 100                                      | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338           | 12,57        |               |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>               |  | <b>590</b>       | <b>19,93</b> | <b>19,18</b>  | <b>83,72</b>            | <b>585,14</b> |              | <b>119,23</b> |
|                         | <b>ОБЕД</b>                           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200              | 2,30         | 2,36          | 16,56                   | 97,64         | 103          | 9,93          |
|                         |                                       | Котлеты домашние (свин/говяж)            | 100              | 15,58        | 18,43         | 13,07                   | 275,9         | 271          | 87,00         |
| Рагу из овощей (обед)   |                                       | 200                                      | 3,58             | 11,54        | 19,58         | 198,3                   | 143           | 22,14        |               |
| Компот из сухофруктов   |                                       | 200                                      | 0,56             | 0,02         | 21,74         | 89,78                   | 349           | 4,65         |               |
| Хлеб пшеничный 45       |                                       | 45                                       | 3,56             | 0,45         | 21,73         | 96,12                   | Н             | 4,59         |               |
| Хлеб ржаной 20          |                                       | 20                                       | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | Н             | 1,90         |               |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                       |  | <b>765</b>       | <b>26,52</b> | <b>32,94</b>  | <b>102,64</b>           | <b>800,54</b> |              | <b>130,21</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |                                       | Пирожки по-домашнему с картошкой         | 80               | 6,40         | 8,80          | 32,00                   | 248           | Н            | 31,20         |
|                         |                                       | Чай с лимоном и сахаром                  | 200              | 0,26         | 0,00          | 7,24                    | 30,82         | 376          | 5,55          |
|                         |                                       | Фрукты св. (яблоко)*                     | 100              | 0,40         | 0,40          | 9,80                    | 47            | 338          | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                       | <b>380</b>                               | <b>7,06</b>      | <b>9,20</b>  | <b>49,04</b>  | <b>325,82</b>           |               | <b>49,31</b> |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                       | <b>1735</b>                              | <b>53,51</b>     | <b>61,12</b> | <b>235,40</b> | <b>1711,5</b>           |               |              |               |

