

« 23 » апреля 2024г.

Утверждаю
Директор



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свежих овощей отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	8,17
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	46,27
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,3
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
Дополн. питание: печенье в индивиду. упаковке								
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		115,08
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,10
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свиные/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	87,25
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	14,84
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,9
Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,3	
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
Дополн. питание: печенье в индивиду. упаковке								
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		185,11
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	26,62
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Итого за полдник	330	10,22	8,59	59,59	356,87		44,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар

