

Меню " 09 " апреля 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю
Директор



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 7									
ЗАВТРАК	Салат из свежеты 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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	26,70	10,34	89,70	548,8		85,08	
	ОБЕД	Рассолыник	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 свиной/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	
ИТОГО ЗА ОБЕД	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	29,30	24,86	119,66	784,51		155,11	
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	24,06	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

