

Утверждаю
Директор

Меню

"15" октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 5									
ЗАВТРАК	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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,93	19,18	83,72	585,14		119,23
	ОБЕД	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД			765	26,52	32,94	102,64	800,54		130,21
ПОЛДНИК		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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		49,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	53,51	61,32	235,40	1711,5			

