

Утверждаю  
Директор

Меню  
"10" октября 2023г.



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 2</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	3,71	
	Тертелги 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79	
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,90	4,80	24,47	159,36	203	13,07	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55	
	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	2,28	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>18,98</b>	<b>15,02</b>	<b>77,09</b>	<b>541,8</b>		<b>91,15</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,14	10,52	85,82	82	10,49
		Салат из свежлы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,26
		Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08	161,36	234	53,40
Картофель отварной (с маслом)		180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,98	
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	
Мармелад		40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>25,84</b>	<b>20,97</b>	<b>122,47</b>	<b>785,28</b>		<b>128,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>		Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	90/20	10,64	7,37	21,11	200,06	218	52,73
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	3,57	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>310</b>	<b>15,24</b>	<b>10,29</b>	<b>45,25</b>	<b>341,08</b>		<b>69,51</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1640</b>	<b>60,06</b>	<b>46,28</b>	<b>244,81</b>	<b>1668,16</b>				

