

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню  
"18" декабря 2023г.

Утверждаю  
Директор



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 4</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	229	88,34	
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,79	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53	
	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>540</b>	<b>17,91</b>	<b>15,98</b>	<b>87,88</b>	<b>564,81</b>		<b>132,56</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88	11,72
		Салат из свежих огурцов**	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	6,55
		Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,89
Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)		150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,36	
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90	
Хлеб пшеничный 20		20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,90	
Хлеб ржаной 20		20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28	
Фрукты (слива)*		100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>27,07</b>	<b>24,45</b>	<b>108,95</b>	<b>770,24</b>		<b>172,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>		Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стуженным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,61
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>13,81</b>	<b>11,49</b>	<b>30,85</b>	<b>332,27</b>		<b>72,11</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1690</b>	<b>58,79</b>	<b>51,92</b>	<b>227,68</b>	<b>1667,32</b>				

