

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню  
"10 октября" 2023г.

Утверждаю  
Директор



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 10</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/11	4,37	
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,36	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,55	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>24,62</b>	<b>21,63</b>	<b>83,23</b>	<b>574,4</b>		<b>118,09</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,08	
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	3,72	
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09	
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	16,28	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53	
	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	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>25,36</b>	<b>27,00</b>	<b>113,45</b>	<b>736,6</b>		<b>131,31</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	11,64
Чай с сахаром		200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	11,50	
Хлеб пшеничный 40		40	3,16		19,32	85,44	Н	4,76	
Кондитерское изделие 25 (печенье)		25	1,88		18,73	104,28	Н	3,48	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>415</b>	<b>8,70</b>	<b>8,64</b>	<b>60,89</b>	<b>348,15</b>		<b>31,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>	<b>58,68</b>	<b>57,27</b>	<b>257,57</b>	<b>1659,15</b>			

