Утверждаю
Директор

Меню

"25" декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	27,31
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,66
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	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	3,05
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**530**	**15,32**	**22,10**	**73,21**	**556,98**		**86,76**
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	22,14
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	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 (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		**860**	**29,68**	**28,80**	**115,88**	**796,19**		**168,03**
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	48,09
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**350**	**10,55**	**16,65**	**36,68**	**344,11**		**53,64**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**55,55**	**67,55**	**225,77**	**1697,28**		

Ст. повар