

Утверждаю
Директор



Меню
"19" декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 7	ЗАВТРАК	Салат из свежеты отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	8,17
		Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	46,27
		Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
		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 ЗАВТРАК	520	26,70	10,34	89,70	548,8		78,70
		Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
		Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
		Котлеты, биточки (особые свиные/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,87
Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,60		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53		
Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,9		
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 ОБЕД	850	29,30	24,86	119,66	784,51		153,88		
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	26,60	
	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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	10,22	8,59	59,59	356,87		43,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	66,22	43,79	268,95	1690,18				



Ст.повар