



УТВЕРЖДАЮ

Ирина Сергеевна...

Меню

"14" июня 2023 г

от 7 до 11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецепту ры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Печень по - строгановски | 100 | 10,51 | 10,29 | 6,77 | 168,63 | 494 |
| | Капуста тушеная (гарнир) | 150 | 3,78 | 4,54 | 13,23 | 108,98 | 336 |
| | Напиток кофейный | 200 | 3,84 | 2,72 | 17,14 | 108,34 | 361 |
| | Хлеб пшеничный | 42 | 2,52 | 0,63 | 22,68 | 108,49 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 0,77 | 0,05 | 11,23 | 48,55 | 879 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 516 | 21,42 | 18,23 | 71,05 | 542,99 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,08 | 6,14 | 11,46 | 109,84 | 57 |
| | Бефстроганов из говядины | 100 | 12,71 | 11,43 | 7,06 | 179,03 | 7/8 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,26 | 4,90 | 39,29 | 222,33 | 205 |
| | Овощи свежие (огурец/помидор) | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,80 | 9 | 202,2 |
| | Хлеб пшеничный | 42 | 2,52 | 0,63 | 22,68 | 108,49 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 0,77 | 0,05 | 11,23 | 48,55 | 879 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,18 | 0,18 | 18,77 | 78,64 | 348 |
| | Банан | 145 | 0,58 | 0,58 | 14,21 | 68,15 | 578.1 |
| Мороженое Плюмбир | 80 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 385 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 981 | 29,8 | 28,41 | 133,7 | 914,03 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1497 | 51,22 | 46,64 | 204,75 | 1457,02 | |

Повар *Ирина...*

