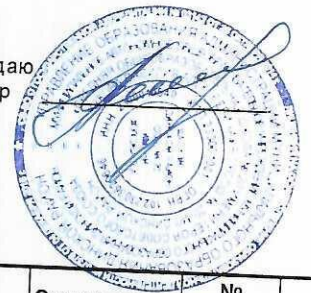


Утверждаю
Директор



Меню
2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|--|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак) | 40 | 0,24 | 0,08 | 1,68 | 7,96 | 71/1 | 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 | H | 4,76 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H | 3,05 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 24,62 | 21,63 | 83,23 | 574,4 | | 118,09 |
| Доп. питание: сок 0,2, кондит. изделие | | | | | | | | 75,00 |
| ОБЕД | 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 | H | 4,76 |
| | Хлеб ржаной 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 2,28 |
| Фрукты св, (яблоко)* | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 870 | 25,36 | 27,00 | 113,45 | 736,6 | | 131,31 |
| Доп. питание: сок 0,2, кондит. изделие | | | | | | | | 75,00 |
| ПОЛДНИК | 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 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | H | 4,76 |
| | Кондитерское изделие 25 (печенье) | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | H | 3,48 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 415 | 8,70 | 8,64 | 60,89 | 348,15 | | 31,37 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1795 | 58,68 | 57,27 | 257,57 | 1659,15 | | |

Ст. повар _____