

Утверждаю  
Директор



№ 10 Меню  
на 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	32,57
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,90
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,38</b>	<b>18,01</b>	<b>77,73</b>	<b>560,03</b>		<b>81,30</b>
ОБЕД	Доп. питание: фрукт, кондит.изделие							
	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	11,61
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	79,99
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	34,02
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,52
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,00
Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>25,46</b>	<b>26,87</b>	<b>107,39</b>	<b>792,02</b>		<b>165,57</b>
ПОЛДНИК	Доп. питание: фрукт, кондит.изделие							
	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	26,09
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	<b>11,89</b>	<b>11,67</b>	<b>39,37</b>	<b>326,41</b>		<b>54,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>56,73</b>	<b>56,55</b>	<b>224,49</b>	<b>1678,46</b>		

Ст. повар \_\_\_\_\_