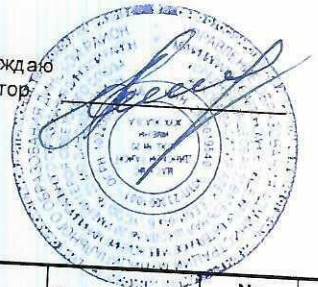


Утверждаю
Директор



28"

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
ОБЕД	Доп. питание: сок 0,2, кондит. изделие							
	Суп-лапша домашняя							
	Салат из квашеной капусты**	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,08
	Отбивная из мяса птицы (курица)	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	3,72
	Пюре картофельное (обед)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
	Сок фруктовый	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	16,28
	Хлеб пшеничный 40	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53
	Хлеб ржаной 20	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
Фрукты св. (яблоко)*	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28	
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ПОЛДНИК	Доп. питание: сок 0,2, кондит. изделие	870	25,36	27,00	113,45	736,6		131,31
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	348,15		31,37

Ст. повар _____