

Утверждаю  
Директор



Меню  
11 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	26,62	21,85	32,09	539,86	223	76,05
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	H	3,25
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	H	11,50
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	30,31	23,40	68,95	712,08		106,43
ОБЕД	Доп. питание: молоко 0,2, кондит. изделие	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73
	Суп с бобовыми (горох)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	6,55
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	86,99
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Компот из свежих плодов	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59
	Хлеб пшеничный 45	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,00
	Хлеб ржаной 40	785	25,40	20,58	99,69	792,43		111,17
ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК	Доп. питание: молоко 0,2, кондит. изделие	100	10,10	15,64	1,91	190,63	211	75,00
	Омлет с сыром	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Сок фруктовый	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,90
	Хлеб пшеничный 20	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	Фрукты св, (яблоко)*	420	13,08	16,24	41,57	364,79		84,10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1725	68,79	60,22	210,21	1869,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								

Ст. повар \_\_\_\_\_