

Утверждаю
Директор

Е.А. Соломка

Меню
" 16 " февраля 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная**	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	89,36
	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	5,28
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4		120,21
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,79
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	4,68
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,19
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	14,84
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,30
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		137,93
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	11,67
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,48
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15		23,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15		

Ст. повар _____