



Меню

" 13 " июня 2026г.

от 7 до 11 лет

| от 7 до 11 лет   |                                      |                |                  |       |          |                            |                |        |
|------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|--------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда,г | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры | Цена   |
|                  |                                      |                | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |        |
| День 10          |                                      |                |                  |       |          |                            |                |        |
| ЗАВТРАК          | Печень по - строгановски             | 100            | 10,51            | 10,29 | 6,77     | 168,63                     | 494            | 35,57  |
|                  | Капуста тушеная (гарнир)             | 150            | 3,78             | 4,54  | 13,23    | 108,98                     | 336            | 30,75  |
|                  | Напиток кофейный                     | 200            | 3,84             | 2,72  | 17,14    | 108,34                     | 361            | 14,66  |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 42             | 2,52             | 0,63  | 22,68    | 108,49                     | 878            | 2,51   |
|                  | Хлеб ржаной                          | 24             | 0,77             | 0,05  | 11,23    | 48,55                      | 879            | 3,21   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                      | 516            | 21,42            | 18,23 | 71,05    | 542,99                     |                | 86,7   |
| ОБЕД             | Борщ с капустой и картофелем         | 200            | 2,08             | 6,14  | 11,46    | 109,84                     | 57             | 12,87  |
|                  | Бефстроганов из говядины             | 100            | 12,71            | 11,43 | 7,06     | 179,03                     | 7/8            | 131,53 |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150            | 5,26             | 4,90  | 39,29    | 222,33                     | 205            | 25,92  |
|                  | Овощи свежие (огурец/помидор)        | 60             | 0,48             | 0,00  | 1,80     | 9                          | 202,2          | 12,46  |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 42             | 2,52             | 0,63  | 22,68    | 108,49                     | 878            | 2,51   |
|                  | Хлеб ржаной                          | 24             | 0,77             | 0,05  | 11,23    | 48,55                      | 879            | 3,21   |
|                  | Компот из свежих плодов              | 180            | 0,18             | 0,18  | 18,77    | 78,64                      | 348            | 7,54   |
|                  | Банан                                | 145            | 0,58             | 0,58  | 14,21    | 68,15                      | 578.1          | 21,99  |
|                  | Мороженое Пломбир                    | 80             | 5,22             | 4,50  | 7,20     | 90                         | 385            | 62,4   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                      | 981            | 29,8             | 28,41 | 133,7    | 914,03                     |                | 280,43 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                      | 1497           | 51,22            | 46,64 | 204,75   | 1457,02                    |                | 367,13 |

Повар