



Е.А. Соломка

Меню
" 22 " февраля 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	229	88,34
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,79
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	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 ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81		133,90
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88	12,33
	Зеленый горошек***	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	6,55
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,91
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,36
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,90
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,30
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	27,07	24,45	108,95	770,24		172,82
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,48
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,81	11,49	30,85	332,27		64,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	58,79	51,92	227,68	1667,32		

Ст. повар _____