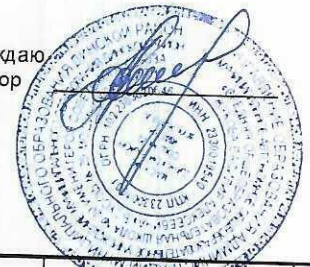


Утверждаю  
Директор



"14" Меню 11 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена          |
|----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
| <b>День 2</b>  |  |             |                  |              |               |                         |             |               |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |             |                  |              |               |                         |             |               |
|                | Салат из белокочанной капусты (завтрак)**                | 40          | 0,77             | 1,64         | 3,75          | 33,05                   | 45          | 3,71          |
|                | Тефтели 2-й вариант                                      | 100/20      | 9,95             | 8,04         | 12,35         | 190,33                  | 279         | 61,79         |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)           | 100         | 3,90             | 4,80         | 24,47         | 159,36                  | 203         | 13,07         |
|                | Чай с лимоном и сахаром                                  | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,82                   | 376         | 5,55          |
|                | Хлеб пшеничный 40  | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | H           | 4,76          |
|                | Хлеб ржаной 20   | 20          | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | H           | 2,28          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                  | <b>500</b>  | <b>18,98</b>     | <b>15,02</b> | <b>77,09</b>  | <b>541,8</b>            |             | <b>91,15</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |             |                  |              |               |                         |             |               |
|                | Борщ с капустой и картофелем                             | 200         | 1,60             | 4,14         | 10,52         | 85,82                   | 82          | 10,49         |
|                | Салат из свеклы отварной**                               | 60          | 0,90             | 2,46         | 5,28          | 46,78                   | 52          | 12,26         |
|                | Котлеты или биточки рыбные (с маслом)                    | 100/5       | 15,53            | 7,14         | 9,08          | 161,36                  | 234         | 53,40         |
|                | Картофель отварной (с маслом)                            | 180         | 3,46             | 6,79         | 23,98         | 180                     | 125         | 22,98         |
|                | Сок фруктовый  | 200         | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,44                   | 389         | 16,90         |
|                | Хлеб пшеничный 30  | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 64,08                   | H           | 3,06          |
|                | Хлеб ржаной 20   | 20          | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | H           | 2,28          |
|                | Мармелад   | 40          | 0,04             | 0,00         | 28,96         | 120                     | H           | 6,81          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                     | <b>830</b>  | <b>25,84</b>     | <b>20,97</b> | <b>122,47</b> | <b>785,28</b>           |             | <b>128,19</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |             |                  |              |               |                         |             |               |
|                | Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)          | 90/20       | 10,64            | 7,37         | 21,11         | 200,06                  | 218         | 52,73         |
|                | Кофейный напиток с молоком                               | 200         | 3,02             | 2,72         | 14,48         | 98,3                    | 379         | 13,21         |
|                | Хлеб пшеничный 20  | 20          | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 42,72                   | H           | 3,57          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                  | <b>310</b>  | <b>15,24</b>     | <b>10,29</b> | <b>45,25</b>  | <b>341,08</b>           |             | <b>69,51</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                    | <b>1640</b> | <b>60,06</b>     | <b>46,28</b> | <b>244,81</b> | <b>1668,16</b>          |             | <b>75</b>     |
| доп.питание    | сок 0,2 в индивидуальной упаковке и кондитерское изделие | 0,2/50гр    |                  |              |               |                         |             |               |

Ст. повар \_\_\_\_\_