

Утверждаю
Директор



" 03 " Меню
апреля 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	87,85
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	H	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78		116,49
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	113,50
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,39
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92		151,21
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	98,26
	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
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	394,16		130,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		

Ст. повар _____

Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44		
Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44		
Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47		
Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5		
Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22		
Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1		
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28		
Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44		
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44		
Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08		
Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	480	15,97	17,00	49,34	394,16		130,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		