

Утверждаю
Директор



Зоя Яков В.Ф.

Меню
" 24 " января 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (завтрак) | 180 | 26,62 | 21,85 | 32,09 | 539,86 | 223 | 75,30 |
| | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,7 | Н | 3,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 376 | 4,03 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 3,06 |
| | Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 520 | 30,31 | 23,40 | 68,95 | 712,08 | | |
| ОБЕД | Суп с бобовыми (горох) | 200 | 2,72 | 4,40 | 4,80 | 78 | 119 | 5,73 |
| | Кукуруза консервированная*** | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 | 6,55 |
| | Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами | 240 | 16,42 | 15,17 | 35,06 | 455,23 | 258/1 | 90,80 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 64,28 | 342 | 9,39 |
| | Хлеб пшеничный 45 | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | Н | 4,59 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | Н | 4,04 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 785 | 25,40 | 20,58 | 99,69 | 792,43 | |
| ПОЛДНИК | Омлет с сыром | 100 | 10,10 | 15,64 | 1,91 | 190,63 | 211 | 68,08 |
| | 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 |
| | Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 420 | 13,08 | 16,24 | 41,57 | 364,79 | | 99,45 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1725 | 68,79 | 60,22 | 210,21 | 1869,3 | | |

Ст. повар _____