

Утверждаю  
Директор



"01" Меню 01 2024г.

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
	Тфтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)							
	Чай с лимоном и сахаром	100	3,90	4,80	24,47	159,36	203	13,07
	Хлеб пшеничный 40	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб ржаной 20	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	500	18,98	15,02	77,09	541,8		91,15
	Салат из свеклы отварной**	200	1,60	4,14	10,52	85,82	82	10,49
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,26
	Картофель отварной (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08	161,36	234	53,40
	Сок фруктовый	180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,98
	Хлеб пшеничный 30	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб ржаной 20	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Мармелад	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	830	25,84	20,97	122,47	785,28		128,19
	Кофейный напиток с молоком	90/20	10,64	7,37	21,11	200,06	218	52,73
	Хлеб пшеничный 20	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,57
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		310	15,24	10,29	45,25	341,08		69,51
		1640	60,06	46,28	244,81	1668,16		

Ст. повар \_\_\_\_\_