

Утверждаю
Директор



Меню
" 15 " апреля 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом) | 150 | 3,82 | 6,49 | 24,31 | 175,4 | 182 | 27,36 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,8 | 15 | 19,76 |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 14 | 10,66 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,02 | 2,72 | 14,48 | 98,3 | 379 | 14,99 |
| | 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 | 3,08 |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| | Дополн. питание:фрукт в ассортимент. | 220 | | | | | | 30,00 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 530 | 15,32 | 22,10 | 73,21 | 556,98 | | 121,47 |
| ОБЕД | Рассольник | 200 | 2,00 | 4,26 | 19,84 | 93,02 | 94 | 10,10 |
| | Котлеты, биточки, шницели (говядина) | 100 | 18,52 | 11,88 | 16,82 | 244,43 | 268 | 105,79 |
| | Рагу из овощей (обед) | 200 | 3,58 | 11,54 | 19,58 | 198,3 | 143 | 19,03 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 388 | 10,28 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 4,76 |
| | Хлеб ржаной 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | Н | 2,30 |
| | Фрукты св. | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | 338 | 12,57 |
| | Дополн. питание:фрукт в ассортимент. | 220 | | | | | | 30,00 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 29,68 | 28,80 | 115,88 | 796,19 | | 194,84 |
| ПОЛДНИК | Макароны отварные с сыром | 150 | 10,29 | 16,65 | 29,44 | 313,29 | 204 | 52,38 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,28 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 10,55 | 16,65 | 36,68 | 344,11 | | 57,66 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 55,55 | 67,55 | 225,77 | 1697,28 | | |

Ст. повар _____