



УТВЕРЖДАЮ

Соломки Е.А.

Меню

" 04 " июня 2025

от 7 до 11 лет

от 7 до 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04	35,78	371,5	235	75,27
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	4,88
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	3,21
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	15,86
		571	25,25	17,30	92,92	634,17		101,73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,76	7,22	18,28	148,66	772	10,91
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247	79,046
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172	21,018
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	12,46
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	3,21
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	22,1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								

Повар