

Фактическое ежедневное меню



Дата: 19.01.2025

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

| №       | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------|--------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|
|         |                                      |          | всего    | всего   |                  |          |
|         | <b>8 день</b>                        |          |          |         |                  |          |
|         | <b>Завтрак</b>                       |          |          |         |                  |          |
| 14      | Масло сливочное (порциями)           | 10       | 0,08     | 7,25    | 0,13             | 66,00    |
| 285     | Пудинг творожный запеченный          | 120      | 18,08    | 6,40    | 24,80            | 228,80   |
| 471     | Молоко сгущенное                     | 15       | 1,08     | 1,28    | 8,33             | 49,05    |
| 182     | Каша жидкая молочная пшениная        | 200/5    | 7,33     | 11,44   | 36,17            | 278,21   |
| 573(пр) | Хлеб пшеничный                       | 30       | 2,28     | 0,24    | 14,76            | 70,20    |
| 575(пр) | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20       | 1,36     | 0,26    | 7,96             | 39,60    |
| 459     | Чай с лимоном                        | 200      | 0,30     | 0,10    | 9,50             | 40,00    |
|         | <b>Второй Завтрак</b>                |          |          |         |                  |          |
| 401     | Оладьи с молоком сгущенным           | 100/15   | 8,77     | 8,44    | 49,10            | 307,12   |
| 379     | Кофейный напиток с молоком           | 200      | 3,17     | 2,68    | 15,95            | 10,06    |
|         | <b>Обед</b>                          |          |          |         |                  |          |
| 86      | Салат "Бурячок"                      | 80       | 2,20     | 6,20    | 8,80             | 100,00   |
| 116     | Суп из овощей со сметаной            | 200/5    | 1,64     | 3,71    | 5,19             | 60,68    |
| 411     | Оладьи из печени по - кунцевски      | 100      | 20,60    | 14,20   | 19,00            | 286,00   |
| 475     | Картофельное пюре с морковью         | 180      | 3,48     | 8,64    | 22,20            | 181,20   |
| 573(пр) | Хлеб пшеничный                       | 50       | 3,80     | 0,40    | 24,60            | 117,00   |
| 575(пр) | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30       | 2,04     | 0,39    | 11,94            | 59,40    |
| 481     | Кисель витаминный                    | 180      | 0,09     | 0,09    | 11,16            | 45,90    |
|         | <b>Полдник</b>                       |          |          |         |                  |          |
| 338     | Плоды свежие                         | 180      | 0,72     | 0,72    | 17,64            | 84,60    |
| 389     | Сок фруктовый                        | 200      | 1,00     | 0,00    | 20,20            | 84,80    |
|         | <b>Ужин</b>                          |          |          |         |                  |          |
| 70      | Овощи натуральные по сезону          | 80       | 0,64     | 0,08    | 1,36             | 8,00     |
| 374     | Мясо в кисло - сладком соусе         | 125      | 20,88    | 21,88   | 9,75             | 320,00   |
| 211     | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150      | 2,32     | 7,53    | 16,46            | 145,71   |
| 573(пр) | Хлеб пшеничный                       | 50       | 3,80     | 0,40    | 24,60            | 117,00   |
| 575(пр) | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30       | 2,04     | 0,39    | 11,94            | 59,40    |
| 457     | Чай с сахаром                        | 200      | 0,20     | 0,10    | 9,30             | 38,00    |
|         | <b>Второй ужин</b>                   |          |          |         |                  |          |
| 386     | Кисломолочный напиток                | 200      | 6,00     | 1,00    | 8,00             | 65,00    |
|         |                                      |          |          |         |                  |          |
|         | Медицинский работник                 |          |          |         |                  |          |
|         | Зав. столовой                        |          |          |         |                  |          |
|         | Ответственный по питанию             |          |          |         |                  |          |