



Меню
" 12 " марта 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	64,99
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	20,34
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	23,31
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,29
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			26,57	18,36	74,79	564,94		117,47
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	70,25
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	108,45
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	30,87
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	349	38,31
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,29
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,67
	ИТОГО ЗА ОБЕД			25,04	22,25	114,74	728,72	
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	26,09
	Кисломолочный продукт 150	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	13,73
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,49	10,87	40,94	341,6		55,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,10	52,48	230,47	1635,26		

Ст. повар *А.А. Мухоморова*



Меню

" 12 " марта

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	64,99
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143	24,27
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	23,31
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	5,11
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			27,81	19,77	81,85	622,23		121,22
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	105,37
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229	114,70
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	30,87
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	38,31
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,29
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,65
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,65	26,56	139,75	877,5		299,19
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	26,09
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	18,83
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,70
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,54	12,12	39,94	387,6		61,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,00	58,45	261,54	1887,38		

Ст. повар