



" 14 " марта 2025г.

**Меню**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	8,19
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	128,87
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	10,32
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	7,28
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>24,62</b>	<b>21,63</b>	<b>83,23</b>	<b>574,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	8,10
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	8,31
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	65,68
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	22,93
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>25,36</b>	<b>27,00</b>	<b>113,45</b>	<b>736,6</b>		<b>151,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	14,05
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	5,42
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,29
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	8,61
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>415</b>	<b>8,70</b>	<b>8,64</b>	<b>60,89</b>	<b>348,15</b>		<b>33,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>	<b>58,68</b>	<b>57,27</b>	<b>257,57</b>	<b>1659,15</b>		

Ст. повар

*Иванова*

