

Меню

" 02 " октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223	82,75
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,64
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>								
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми (горох)	520	21,80	18,65	85,46	557,87		106,05
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	8,19
	Компот из свежих плодов	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	103,76
	Хлеб пшеничный 45	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,39
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Хлеб ржаной 40	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,04
	Омлет с сыром	785	25,40	20,58	99,69	792,43		135,70
	Сок фруктовый	100	8,13	10,87	3,23	165,53	211	70,55
	Хлеб пшеничный 20	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	Фрукты св. (яблоко)*	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,90
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	Итого за полдник	420	11,11	11,47	42,89	339,69		107,12
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99		

Ст. повар

*А. С. Савицкий*

