

Меню

" 02 " октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223	82,75
	Молоко густенное 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99		

Ст. повар

А. С. Савицкий



Меню
" 02 " октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	94,20
	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78		122,84
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71	13,65
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	120,50
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,39
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,04
	Омлет с сыром	910	28,85	24,24	105,85	885,92		160,93
	Сок фруктовый	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	100,13
	Хлеб пшеничный 30	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Фрукты св. (яблоко)*	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	480	15,97	17,00	49,34	394,16		137,86
		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		

Ст. повар *А.В. Игнатов*