

Меню  
" 05 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	105,63
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,79
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,30
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>17,91</b>	<b>15,98</b>	<b>87,88</b>	<b>564,81</b>		<b>152,64</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	12,33
	Салат из свежих огурцов**	60	0,62	3,64	1,28	40,32	20	8,19
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	114,57
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,36
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,90	
Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,30	
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,59</b>	<b>25,27</b>	<b>114,72</b>	<b>788,61</b>		<b>187,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	71,95
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>13,81</b>	<b>11,49</b>	<b>30,85</b>	<b>332,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,95</b>	<b>52,80</b>	<b>233,15</b>	<b>1685,69</b>		

Ст. повар

*Ирина Владимировна*

Меню  
" 05 " сентября  
2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	118,43
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,21
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	5,10
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>22,33</b>	<b>18,27</b>	<b>107,46</b>	<b>676,71</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,50
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	13,65
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	114,57
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
	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	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>31,29</b>	<b>28,96</b>	<b>138,83</b>	<b>922,4</b>		<b>205,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сливным) 120/30	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	80,95
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>320</b>	<b>16,53</b>	<b>13,79</b>	<b>35,62</b>	<b>403,84</b>		<b>84,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>70,15</b>	<b>61,02</b>	<b>281,91</b>	<b>2002,95</b>		

Ст. повар

*Иванов*