

Меню
" 06 " февраля 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
Директор

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	3,71
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,05
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,90	4,80	24,47	159,36	203	13,07
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,30
	Итого ЗА ЗАВТРАК	500	18,98	15,02	77,09	541,8		90,16
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,14	10,52	85,82	82	10,89
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,26
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08	161,36	234	53,40
ОБЕД	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,48
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	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
	Хлеб ржаной 20	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
	Мармелад	830	25,84	20,97	122,47	785,28		133,11
	Итого ЗА ОБЕД	90/20	10,64	7,37	21,11	200,06	218	54,82
	Вареники ленивые отварные (с молоком стуженым)	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,99
	Кофейный напиток с молоком	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,57
	Хлеб пшеничный 20	310	15,24	10,29	45,25	341,08		73,38
Итого ЗА ПОЛДНИК	1640	60,06	46,28	244,81	1668,16			
Итого ЗА ДЕНЬ:								

Ст. повар

С. С. Сидорова



Меню

" 06 " февраль 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,05
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203	19,60
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
	Итого за ЗАВТРАК		585	22,16	18,34	95,50	660,2	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	16,34
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234	53,40
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,48
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
Итого за ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		149,03
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком стученым)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	63,52
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,99
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Итого за ПОЛДНИК		355	17,21	52,42	384,67		81,57
Итого за ДЕНЬ:		1860	67,22	287,90	1923,31			

Ст. повар *Анна Владимировна Шенюк*