



Меню
" 10 " января 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)	26,62	21,85	32,09	539,86	223	76,05
		Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,25
		Чай с сахаром	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
		Хлеб пшеничный 30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
		Фрукты св, (яблоко)*	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	30,31	23,40	68,95	712,08	106,43	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох) Кукуруза консервированная** Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73
		60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	6,55
		240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	86,99
		200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
		45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб пшеничный 45	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00
	Хлеб ржаной 40	785	25,40	20,58	99,69	792,43	111,17	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром Сок фруктовый Хлеб пшеничный 20 Фрукты св, (яблоко)*	100	10,10	15,64	1,91	190,63	211	52,74
		200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
		20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,90
		100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	420	13,08	16,24	41,57	364,79	84,10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1725	68,79	60,22	210,21	1869,3		

** Допускается замена на зеленый горошек консервированный

Ст. повар
Анна Владимировна

Меню
" 10 " января 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	88,73
	Молоко стученное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	6,50
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	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		124,05
ОБЕД								
	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Кукуруза консервированная**	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	108,73
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	28,85	24,24	105,85	885,92		140,32
ПОЛДНИК								
	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	79,10
	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	Н	3,06
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	480	15,97	17,00	49,34	394,16		111,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		

** допускается замена на зеленый горошек консервированный

Ст. повар
Александров