

Меню
" 16 " апреля 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет



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	
	Тертели 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	15,97	
	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			18,98	15,02	77,09	541,8		90,16	
ОБЕД	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	
	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	
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			25,84	20,97	122,47	785,28		133,11
	ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком густенным)	90/20	10,64	7,37	21,11	200,06	218	54,82
Кофейный напиток с молоком		200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,99	
Хлеб пшеничный 20		20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,57	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			15,24	10,29	45,25	341,08		73,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,06	46,28	244,81	1668,16			

Ст. повар *Юлия Николаевна Иванова*

Меню
" 16 " апреля 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 белокачанной 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	Н	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			22,16	18,34	95,50	660,2		99,16
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	182	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	Н	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД			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	Н	3,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			17,21	11,21	52,42	384,67		81,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,22	58,27	287,90	1923,31		

Ст. повар

Труфанова Елена