



Утверждаю
Директор

Меню

" 17 " ОКТЯБРЯ 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,91	15,98	87,88	564,81		152,64
ОБЕД	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,59	25,27	114,72	788,61		187,32
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком суспенным) 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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			13,81	11,49	30,85	332,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,95	52,80	233,15	1685,69		

Ст. повар

С. В. Виноградова

