



Меню  
" 19 " сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7 ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	8,17
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	46,27
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>26,70</b>	<b>10,34</b>	<b>89,70</b>	<b>548,8</b>	<b>94</b>	<b>78,70</b>
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,9
Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28	
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>29,30</b>	<b>24,86</b>	<b>119,66</b>	<b>784,51</b>		<b>153,88</b>
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	26,60
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>330</b>	<b>10,22</b>	<b>8,59</b>	<b>59,59</b>	<b>356,87</b>		<b>43,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>66,22</b>	<b>43,79</b>	<b>268,95</b>			

Ст. повар

*С.А. Мамонтова*



Меню  
" 19 " сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	12,26
	Плов из свинины	150	25,80	9,30	31,95	315	265	77,12
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	4,65
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>33,17</b>	<b>13,32</b>	<b>130,55</b>	<b>763,11</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	12,87
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,90	12	71	16,38
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,52
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	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	3,05
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>33,24</b>	<b>27,61</b>	<b>147,02</b>	<b>922,21</b>		<b>178,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	39,90
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>13,00</b>	<b>74,44</b>	<b>450,94</b>		<b>58,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1970</b>	<b>79,41</b>	<b>52,22</b>	<b>352,01</b>	<b>2136,26</b>		

Ст. повар

*Ирина Валерьевна*