



Утверждаю  
Директор

Меню  
марта 2024г.

" 21 "

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 4 ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	229	88,34	
	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	14,84	
	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	
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>17,91</b>	<b>15,98</b>	<b>87,88</b>	<b>564,81</b>		<b>133,90</b>	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	12,33
		Зеленый горошек***	60	0,62	3,64	1,28	40,32	20	6,55
		Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,91
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	16,90	
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	
<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>27,59</b>	<b>25,27</b>	<b>114,72</b>	<b>788,61</b>		<b>172,82</b>	
ПОЛДНИК		Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стуженным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,48
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03	
	<b>Итого за ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>13,81</b>	<b>11,49</b>	<b>30,85</b>	<b>332,27</b>		<b>64,51</b>	
<b>Итого за ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,95</b>	<b>52,80</b>	<b>233,15</b>	<b>1685,69</b>			

Ст. повар

*Jan Balaibayeva*

