



Меню

" 23 " октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143	17,13
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	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			27,81	19,77	81,85	622,23		100,05
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	81,54
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229	131,74
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	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	4,04
	ИТОГО ЗА ОБЕД			28,65	26,56	139,75	877,5	
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	26,09
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	19,45
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,54	12,12	39,94	387,6		58,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,00	58,45	261,54	1887,38		

Ст. повар

А.А. Мухоморова



Утверждаю
Директор

Меню
" 23 " октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 8 ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96	
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	12,37	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30	
	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	3,08	
	Итого за ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		95,46
ИТОГО ЗА ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	54,36	
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	118,43	
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,58	
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	349	11,00	
	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 ОБЕД		740	25,04	22,25	114,74	728,72		216,44
	ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	26,09
Кисломолочный продукт 150		150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	14,59	
Фрукты св, (яблоко)*		100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
Итого за ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		53,25	
Итого за ДЕНЬ:		1550	61,10	52,48	230,47	1635,26			

Ст. повар