



Утверждаю
Директор

Меню
" 25 " января 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	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	Н	3,06
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,30
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	17,91	15,98	87,88	564,81		133,90
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88	12,33
	Зеленый горошек***	60	0,45	3,61	1,41	39,96	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	Н	1,90
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,30
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	27,07	24,45	108,95	770,24		172,82
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стученным)	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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	13,81	11,49	30,85	332,27		64,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1690	58,79	51,92	227,68	1667,32		

Ст. повар

Дубинская И.И.



Меню
" 25 " января 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

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) 100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96	
		Рис отварной (завтрак)	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,21	
		Какао с молоком	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84	
		Хлеб пшеничный	3,95	0,50	24,15	117	H	5,10	
		Хлеб ржаной 30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08	
		Фрукты св. (яблоко)*	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
		Итого ЗА ЗАВТРАК	580	22,33	18,27	107,46	676,71		150,75
		ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем Зеленый горошек консервированный*** Биточки паровые (говяж)	250	1,77	4,95	12,90	89,67	88
100	0,75			6,02	2,35	66,6	20	10,92	
100	13,29			10,85	9,10	210,19	281	106,91	
180	9,11			6,23	50,42	281,27	171	16,04	
200	1,00			0,00	20,20	84,44	389	16,90	
40	3,16			0,40	19,32	85,44	H	4,76	
30	1,41			0,21	14,94	64,2	H	3,08	
100	0,80			0,30	9,60	44	338	12,57	
Итого ЗА ОБЕД	1000	31,29	28,96	138,83	922,4		189,66		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стученным) Чай с сахаром	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	84,41	
		200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03	
		Итого ЗА ПОЛДНИК	320	16,53	13,79	35,62	403,84		88,44
Итого ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95			

Ст. повар *Баранов Илья Владимирович*