

Меню

" 25 " декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
 Директор

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК								
	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	27,31
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,66
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	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	3,05
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	15,32	22,10	73,21	556,98		86,76
ОБЕД								
	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	22,14
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	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	2,28
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	29,68	28,80	115,88	796,19		168,03
ПОЛДНИК								
	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	48,09
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	10,55	16,65	36,68	344,11		53,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1740	55,55	67,55	225,77	1697,28		

Ст. повар

Анфиса Мосина

Меню
" 25 " декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждаю
Директор

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 1 ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	27,31	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90	
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,66	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21	
	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	3,05	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
	Итого за ЗАВТРАК	530	15,32	22,10	73,21	556,98		86,76	
	Итого за ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
		Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41
Рагу из овощей (обед)		200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	22,14	
Напиток из плодов шиповника		200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28	
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	2,28	
Фрукты (слива)*		100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
Итого за ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19		168,03	
ПОЛДНИК		Макаронные отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	48,09
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
Итого за ПОЛДНИК		350	10,55	16,65	36,68	344,11		53,64	
Итого за ДЕНЬ:		1740	55,55	67,55	225,77	1697,28			

Ст. повар

С. В. Виноградова