



Утверждаю
Директор

Меню
" 27 " декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 3 ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	26,62	21,85	32,09	539,86	223	76,05	
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,25	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06	
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			30,31	23,40	68,95	712,08		106,43	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73	
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	6,55	
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	86,99	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32	
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59	
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			25,40	20,58	99,69	792,43		111,17
	ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	10,10	15,64	1,91	190,63	211	52,74
		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
Фрукты св, (яблоко)*		100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			13,08	16,24	41,57	364,79		84,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,79	60,22	210,21	1869,3			

Ст. повар

С.П. Баранова

