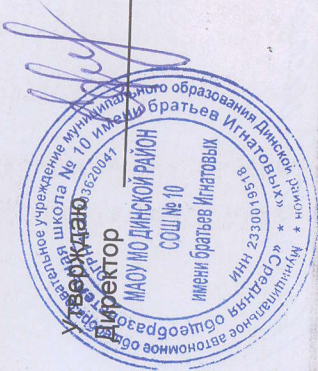


Меню

" 28 " НОЯБРЬ 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 2 ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75		33,05	45	3,71
	Тфтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35		190,33	279	61,79
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,90	4,80	24,47		159,36	203	13,07
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24		30,82	376	5,55
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,98</b>	<b>15,02</b>	<b>77,09</b>	<b>541,8</b>		<b>91,15</b>
ОБЕД	Доп. питание: сок 0,2, кондитерское изд.								<b>75,00</b>
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,14	10,52		85,82	82	10,49
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28		46,78	52	12,26
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08		161,36	234	53,40
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98		180	125	22,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20		84,44	389	16,90
	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	2,28	
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96		120	H	6,81	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>25,84</b>	<b>20,97</b>	<b>122,47</b>	<b>785,28</b>		<b>128,19</b>	
ПОЛДНИК	Доп. питание: сок 0,2, кондитерское изд.								<b>75,00</b>
	Вареники ленивые отварные (с молоком стущеным)	90/20	10,64	7,37	21,11		200,06	218	52,73
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48		98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66		42,72	H	3,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>15,24</b>	<b>10,29</b>	<b>45,25</b>	<b>341,08</b>		<b>69,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>60,06</b>	<b>46,28</b>	<b>244,81</b>	<b>1668,16</b>			

Ст. повар

*А. В. Попова*



**Меню**  
" 28 " ноября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,20	36,70	239,04	203	19,60
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>22,16</b>	<b>18,37</b>	<b>98,59</b>	<b>670,08</b>		<b>100,14</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	15,74
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234	53,40
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,85</b>	<b>23,27</b>	<b>139,98</b>	<b>878,44</b>		<b>143,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые отварные (с молоком стущеным)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	62,31
	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
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>17,21</b>	<b>11,21</b>	<b>52,42</b>	<b>384,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,22</b>	<b>58,27</b>	<b>287,90</b>	<b>1923,31</b>		

Ст. повар *Афанасьякина*