

Утверждаю

dd

10

МЕНЮ

2024г



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 6								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	7,40
	Плов из свинины 40/80	120	20,84	7,44	25,56	252	265	51,12
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	13,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		88,95
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	9,06
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	51,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	17,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	15,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,32
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		116,21
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	25,70
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		42,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,22	53,79	248,95	1690,18		

Ст. повар

