



Меню на 19 сентября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	20	3,59
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	303	20,77
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260	93,92
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>23,07</b>	<b>25,03</b>	<b>63,44</b>	<b>571,6</b>		<b>137,2</b>
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	113	6,91
	Рагу из овощей с кабачками или баклажанами	150	3,1	4,85	14,1	112,6		12,97
	Котлеты из птицы	90	12,27	13,71	13,32	234	294	63,75
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	11,76
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
	Вафли	30	0,8	1	20,02	106,2		6,49
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>25,4</b>	<b>27,74</b>	<b>101,91</b>	<b>790,65</b>		<b>114,37</b>
Полдник	Омлет натуральный	100	9,29	13,55	1,76	193,1	210	24,91
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88		1,37
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8,4	108	386	14,56
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>16,19</b>	<b>18,75</b>	<b>19,58</b>	<b>344,98</b>		<b>40,84</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1680</b>	<b>64,66</b>	<b>71,52</b>	<b>184,93</b>	<b>1707,23</b>		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	20	3,59
	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6	24,62	174,6	303	20,77
	Гуляш из говядины (60/60)	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260	93,92
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>28,28</b>	<b>29,64</b>	<b>79,89</b>	<b>699,75</b>		<b>138,91</b>
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,7	113	8,64
	Рагу из овощей с кабачками или баклажанами	180	3,72	5,82	16,92	135,1		15,57
	Котлеты из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294	70,84
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	11,76
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
	Вафли	30	0,8	1	20,02	106,2		6,49
<b>Итого за обед</b>		<b>925</b>	<b>30,97</b>	<b>31,48</b>	<b>115,7</b>	<b>895,63</b>		<b>126,81</b>
Полдник	Омлет натуральный	116	10,78	15,2	2,04	224	210	24,91
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	100	386	14,56
<b>Итого за полдник</b>		<b>351</b>	<b>18,5</b>	<b>20,55</b>	<b>26,52</b>	<b>400,75</b>		<b>41,86</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1891</b>	<b>77,75</b>	<b>81,67</b>	<b>222,11</b>	<b>1996,13</b>		

Старший повар

*М.Е. Понедельченко*

М.Е.Понедельченко