



Меню на 02 октября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309	17,98
	Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65	155	11,5	13,77	13,53	275	271	74,48
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	7,57
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>19,32</b>	<b>18,59</b>	<b>72,68</b>	<b>586,45</b>		<b>108,29</b>
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Икра свекольная	60	1,42	4,5	6,3	71,38	75	12,18
	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,37	4,79	7,52	84,2	99	12,9
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128	14,89
	Поджарка из рыбы	90	8,4	6,17	9,51	164,8	231	60
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
<b>Итого за обед</b>		<b>875</b>	<b>19,85</b>	<b>25,65</b>	<b>105,02</b>	<b>782,19</b>		<b>130,71</b>
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ80/20	100	10,63	11,1	23,07	254	223	51,43
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385	16,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>16,43</b>	<b>16,1</b>	<b>32,67</b>	<b>361</b>		<b>68,23</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1765</b>	<b>55,6</b>	<b>60,34</b>	<b>210,37</b>	<b>1729,64</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 6</b>								
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309	21,58
	Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65	155	11,5	13,77	13,53	275	271	74,48
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	7,57
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,14	8,61	45,9		1,32
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>22,08</b>	<b>19,73</b>	<b>91,29</b>	<b>687,95</b>		<b>113,89</b>
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Икра свекольная	100	2,36	7,5	10,5	118,94	75	20,29
	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,69	5,79	9,35	103,2	99	12,9
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128	17,88
	Поджарка из рыбы	100	14,89	9,08	10,57	183,1	231	67,0
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
<b>Итого за обед</b>		<b>1005</b>	<b>28,22</b>	<b>34,39</b>	<b>115,7</b>	<b>901,55</b>		<b>148,82</b>
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ120/30	150	16,27	16,6	37,06	381	223	70,13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	4,03
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>16,47</b>	<b>16,6</b>	<b>43,56</b>	<b>407,8</b>		<b>74,16</b>
<b>Всего за день</b>		<b>2005</b>	<b>66,77</b>	<b>70,72</b>	<b>250,55</b>	<b>1997,3</b>		

Старший повар

М.Е.Понедельченко