



Меню на 16 октября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
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	16,63
	Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65	155	11,5	13,77	13,53	275	271	80,72
	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
Итого за завтрак		590	19,32	18,59	72,68	586,45		113,18
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	14,14
	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
Итого за обед		875	19,85	25,65	105,02	782,19		129,96
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ80/20	100	10,63	11,1	23,07	254	223	38,98
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385	16,8
Итого за полдник		300	16,43	16,1	32,67	361		55,78
Всего за день		1765	55,6	60,34	210,37	1729,64		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
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	19,96
	Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65	155	11,5	13,77	13,53	275	271	80,72
	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
Итого за завтрак		650	22,08	19,73	91,29	687,95		118,51
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	16,97
	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
Итого за обед		1005	28,22	34,39	115,7	901,55		147,91
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ120/30	150	16,27	16,6	37,06	381	223	53,15
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	4,03
Итого за полдник		350	16,47	16,6	43,56	407,8		57,18
Всего за день		2005	66,77	70,72	250,55	1997,3		

Старший повар

М.Е.Понедельченко