



Меню на 29 декабря 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к	17,78
	Батон с маслом 40/10	50	4,4	7,9	27,4	191		13,86
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382	12,95
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
Итого за завтрак		575	15,48	17,84	91,2	582,9		59,27
Обед	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	3,65	62,1	23	27,3
	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	205	1,51	4,76	6,52	79,8	88	10,3
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	303	8,55
	Тефтели из свинины и риса с соусом	130	8,22	19	13,72	263,5	279	62,95
	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		830	19,77	33,52	102,34	799,41		130,74
Полдник	Лапшевник с творогом	100	8,6	8,36	19,48	187,7	208	21,89
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,6	5	19,4	146		18,2
Итого за полдник		300	14,2	13,36	38,88	333,7		40,09
Всего за день		1 705	49,45	64,72	232,42	1 716,31		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00
	Каша молочная "Дружба"	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к	22,22
	Батон с маслом 50/10	60	5,47	8,05	34,22	222,2		12,46
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382	12,95
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
Итого за завтрак		645	18,49	19,57	108,94	679,26		62,98
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,6	23	10,92
	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	250/5	1,86	5,75	8,1	97,7	88	12,55
	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,8	303	10,26
	Тефтели из свинины и риса с соусом	150	9,49	21,97	15,83	304,1	279	59,9
	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		955	22,41	39,55	111,85	904,11		133,48
Полдник	Лапшевник с творогом	150	12,9	12,54	29,22	281,6	208	32,83
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5% жирности)	200	5,8	5	8	100	386	18,2
Итого за полдник		350	18,7	17,54	37,22	381,6		51,03
Всего за день		1950	59,6	76,66	258,01	1964,97		

Старший повар

М.Е.Понедельченко