



Меню на 26 января 2023г.

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>15,48</b>	<b>17,84</b>	<b>91,2</b>	<b>582,9</b>		<b>59,27</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>19,77</b>	<b>33,52</b>	<b>102,34</b>	<b>799,41</b>		<b>130,74</b>
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,2</b>	<b>13,36</b>	<b>38,88</b>	<b>333,7</b>		<b>40,09</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1 705</b>	<b>49,45</b>	<b>64,72</b>	<b>232,42</b>	<b>1 716,31</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 5</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>18,49</b>	<b>19,57</b>	<b>108,94</b>	<b>679,26</b>		<b>62,98</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>955</b>	<b>22,41</b>	<b>39,55</b>	<b>111,85</b>	<b>904,11</b>		<b>133,48</b>
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>18,7</b>	<b>17,54</b>	<b>37,22</b>	<b>381,6</b>		<b>51,03</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1950</b>	<b>59,6</b>	<b>76,66</b>	<b>258,01</b>	<b>1964,97</b>		

Старший повар \_\_\_\_\_ *Жоу* М.Е.Понедельченко