

Утверждаю

Директор



Меню

"05" сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай или хек) 100/60	140	8.02	8.45	4.54	125.93	229	
	Рис отварной(завтрак)	90	2.30	3.59	24.03	137.64	304	
	Какао с молоком	200	3.88	3.10	25.06	147.36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	Н	
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	Н	
	Фрукты св.(яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								109.66
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.77	4.95	12.90	89.75	88	
	Салат из свежих огурцов	60	0.62	3.64	1.28	40.32	20	
	Биточки паровые (говядина)	100	13.29	10.85	9.10	210.19	281	
	Каша рассыпчатая(пшеничная с маслом)	150	7.59	5.19	42.02	234.39	171	
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.44	389	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	Н	
	Хлеб ржаной	20	1.41	0.21	9.96	42.8	Н	
	Фрукты(слива)	100	0.80	0.30	9.60	44	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД								138.94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								248.60