

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор *Р.М.Емдиханова* /Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

5.03.22.

16 день!

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Пудинг из творога	222	180	25,02	17,28	36,17	400,32	16-95
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<i>какао</i>							4-39
<b>Итого:</b>			<b>29,73</b>	<b>18,7</b>	<b>81,73</b>	<b>614,68</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	
Борщ с капустой и картоф.	82	200	1,83	4,9	11,75	98,4	5-61
Котлеты рубленые из птицы	295	90	12,16	10,88	10,8	189,76	31-93
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	5-06
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-90
Яблоки свежие <i>балак</i>	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	31-60
<i>чай</i>							1-10
<b>Итого:</b>			<b>25,81</b>	<b>20,82</b>	<b>144,43</b>	<b>865,36</b>	
<b>Всего:</b>			<b>55,54</b>	<b>39,52</b>	<b>226,16</b>	<b>1480,04</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	16-95
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<i>какао</i>							4-39
<b>Итого:</b>			<b>32,51</b>	<b>20,62</b>	<b>85,76</b>	<b>659,16</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	
Борщ с капустой и картоф.	82	250	2,19	5,88	14,1	118,08	
Котлеты рубленые из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	27-58
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	замени
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0-15
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-90
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
<i>макар. сыр</i>							6-44
<b>Итого:</b>			<b>30,5</b>	<b>25,65</b>	<b>171</b>	<b>1036,85</b>	
<b>Всего:</b>			<b>63,01</b>	<b>46,27</b>	<b>256,76</b>	<b>1696,01</b>	
						Повар <i>А.Г.Минуллова</i>	А.Г.Минуллова

*макар.*