ТВЕРЖДАЮ:

Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

10.04.23

/6 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Пудинг из творога	222	180	25,02	17,28	36,17	400,32	Гумме
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	1-95
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-52
Какао напиток							6-94
Итого:			**29,73**	**18,7**	**81,73**	**614,68**	
Обед (7-11 лет)							
Салат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	3-57
Борщ с капустой и картоф.	82	200	1,83	4,9	11,75	98,4	5-90
Котлеты рубленные из птицы	295	90	12,16	10,88	10,8	189,76	23-50
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	5-67
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-20
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	замена
сок							19-80
Итого:			**25,81**	**20,82**	**144,43**	**865,36**	
Всего:			**55,54**	**39,52**	**226,16**	**1480,04**	
Завтрак (12-18 лет)							
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	замена
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	1-95
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-52
Какао напиток							6-94
Итого:			**32,51**	**20,62**	**85,76**	659,16	
Обед (12-18 лет)							
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	16-29
Котлеты рубленные из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	—
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	—
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-20
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	—
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	11-31
Печенье							6-00
Итого:			**30,5**	**25,65**	**171**	**1036,85**	
Всего:			**63,01**	**46,27**	**256,76**	**1696,01**	
						Повар	А.Г.Минуллова