

Ежедневное меню основного питания

10.04.23

/6 день/



УТВЕРЖДАЮ:

В.В.Денисов

Директор

Наименование блюд	№ рецепта	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	47,76
Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	1,12
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	1,40
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	07,27
<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 яблоком	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	2,19
Борщ с капустой и картоф.	82	200	1,83	4,9	11,75	98,4	15,15
Котлеты рубленые из птицы	295	90	12,16	10,88	10,8	189,76	33,80
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	4,16
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4,30
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	1,40
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
<b>Итого:</b>			<b>25,81</b>	<b>20,82</b>	<b>144,43</b>	<b>865,36</b>	<b>63,13</b>
<b>Всего:</b>			<b>55,54</b>	<b>39,52</b>	<b>226,16</b>	<b>1480,04</b>	<b>112,90</b>
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	
Молоко сгущенное 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	
<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 яблоком	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	
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	
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
<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 А.В.Егорова