

Ежедневное меню основного питания

17.04.2023.

/1 день/

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

В.В.Денисов

Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша пшеница мол.с маслом	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	7,84
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	8,90
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9	0	71,66	10,90
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1,40
			18,88	11,27	83,59	511,27	29,07
Итого:							
Обед (7-11 лет)							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	60	1,62	6,2	8,9	97,88	4,90
Щи из св.кап.с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	13,46
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33	0	206,67	27,34
Макароны отв. с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6,04
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2,22
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2,80
Яблоко,	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
			35,46	33,03	99,51	837,61	66,75
Итого:			54,34	44,3	183,1	1348,88	85,82
Всего:							
Завтрак (с 12 и старше)							
Каша пшеница молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	11,17
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	8,90
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	16,35
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1,40
			19,5	16,72	78,92	544,12	34,52
Итого:							
Обед (с 12 и старше)							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	
Щи из св.кап.с картоф.	88	250	2,16	5,97	9,75	101,37	
Птица (курица) отварная	288	100	26	16		248	55,10
Макароны отв. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	7,90
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2,22
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	1,90
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
			42,84	39,55	125,78	1030,93	68,08
Итого:			62,34	56,27	204,7	1575,05	102,60
Всего:							
					Повар	А.В.Егорова	