

Директор  П.М.Евдокимова/

Ежедневное меню основного питания

18.01.23

/8 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	4-98
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-16
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	7-58
Пряник							8-40
<b>Итого:</b>			<b>10,42</b>	<b>4,7</b>	<b>103,54</b>	<b>498,14</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	1-49
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	4-52
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33		206,67	29-90
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	5-89
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	2-37
Сок							17-30
<b>Итого:</b>			<b>34,68</b>	<b>25,42</b>	<b>89,49</b>	<b>822,3</b>	
<b>Всего:</b>			<b>45,1</b>	<b>30,12</b>	<b>193,03</b>	<b>916,42</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	250	7,63	5	46,2	260,3	4-98
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72	—
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-16
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	7-58
Пряник							8-40
<b>Итого:</b>			<b>12,05</b>	<b>12,9</b>	<b>112,91</b>	<b>615,92</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	100	1,11	6,18	4,62	78,56	2-12
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	31-36
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	9-44
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	4-16
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
<b>Итого:</b>			<b>35,09</b>	<b>26,12</b>	<b>847,6</b>	<b>715,46</b>	
<b>Всего:</b>			<b>47,14</b>	<b>39,02</b>	<b>960,51</b>	<b>1331,38</b>	
							Повар <i>А.Г.</i> А.Г.Минуллова