



Меню
на "04" марта 2022 г. (10) день
зимне-весенний период
7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
Завтрак							
264	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,50	5,60	27,37	182,25	12-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	2-00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	4-00
14	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,78	3,66	6,24	61,20	6-04
	Итого завтрак:		10,18	9,66	73,21	420,95	24-04
Завтрак 2							
112	Фрукт	200	0,40	0,40	9,80	47,00	19-00
	Итого завтрак 2:	200	0,4	0,4	9,8	47	19-00
Обед							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	8-65
161	Суп-пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,60	88,20	14-00
377	Картофельная запеканка с мясом с томатным соусом	230	23,30	23,50	18,90	380,00	33-00
518	Сок	200	0,60	0,20	0,20	136,00	6-00
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	69,60	2-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	110,00	2-00
	Итого обед:	780	33,64	34,71	73,61	865,4	65-65
Полдник							
503	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	5-00
576	Ватрушка "Лакомка"	75	10,10	23,60	24,60	351,00	14-00
	Итого полдник:	275	11,5	23,6	53,6	473	19-00
Ужин							
335	Биточек из рыбы	100	16,00	4,80	2,60	118,00	18-00
255	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203,40	12-00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	4-00
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	69,60	2-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	110,00	2-00
	Итого ужин:	500	24,7	13,8	69,27	491,4	38-00
Ужин 2							
516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	112,00	13-00
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	112	13-00

Старший повар

Н. Саушкина