



Дата: 19.01.2024

Меню
3 день. Возраст: 7 – 11 лет

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Цена |
|----------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,9 | 5,7 | 22,3 | 167,8 | 13,34 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 9,81 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром, 35/10/15 | 60 | 6,0 | 11,9 | 17,7 | 202,3 | 23,40 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 12,5 | 58,9 | 1,40 |
| 5 | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 22,50 |
| Итого: | | 635 | 19,2 | 21,3 | 80,7 | 588,6 | 70,45 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,6 | 4,0 | 29,3 | 156,3 | 10,91 |
| 2 | Тефтели из мяса говядины | 90 | 14,3 | 15,8 | 11,8 | 231,3 | 29,40 |
| 3 | Капуста тушеная | 180 | 6,1 | 8,3 | 19,3 | 169,2 | 18,30 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 1,96 |
| 5 | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,0 | 57,8 | 2,28 |
| 6 | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 2,77 |
| 7 | Чай с лимоном и сахаром 200/7/7 | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 22,50 |
| Итого: | | 840 | 29,5 | 28,8 | 107,3 | 776,0 | 88,12 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом | 200 | 10,9 | 11,5 | 40,8 | 286,0 | 19,43 |
| 2 | Чай с сахаром, 200/7 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 1,27 |
| Итого: | | 400 | 11,1 | 11,5 | 47,3 | 312,8 | 20,70 |

Исполнитель: Загриценко С А

