

Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	100	12,75	11,50	0,75	157,5	1/6
	Какао	200	3,62	3,66	24,96	144,48	496
	Фрукты свежие (яблоки) 120	120	0,48	0,48	11,76	56,4	112
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 25/35	25	1,65	0,30	8,50	45,25	110
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	21,54	16,26	65,65	497,63	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	48
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,64	88,2	161
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	170
	Котлеты рыбные любительские	100	12,20	3,60	6,20	106	346
	Макаронные изделия с овощами	150	3,00	7,80	23,03	174	294
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25,90	22,55	105,64	731,82	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Запеканка овощная	200	6,60	13,10	29,60	263	234
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	7,60	13,30	29,80	355	
УЖИН	Картофельная запеканка с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380	377
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
ИТОГО ЗА УЖИН		560	28,56	24,26	62,08	584,2	
УЖИН 2	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,92	493
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	0,20	0,00	0,04	1,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2445	83,80	76,37	263,21	2170,57	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282822

Владелец Суставова Ирина Владимировна

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024