

Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	100	12,75	11,50	0,75	157,5	1/6
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	18,11	12,26	49,75	384,46	
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
	Салат сельдь с картофелем	60	3,12	7,62	6,18	105,6	68
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	134
	Гуляш из отварной говядины(1-й вариант)	90	16,65	8,54	2,85	155,22	367
	Макароны отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,03	174	294
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	30,49	28,92	99,96	784,62	
ПОЛДНИК	Зразы картофельные с овощами	150	5,29	6,70	13,60	136	205
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,29	6,90	13,80	228	
УЖИН	Тефтели рыбные	100	8,70	5,30	9,60	121	349
	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	423
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА УЖИН		570	21,32	13,18	62,30	454,06	
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:		2360	76,41	61,26	225,85	1853,06	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282822

Владелец Суставова Ирина Владимировна

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024