



Льготный завтрак с 28 ноября по 2 декабря 2022 г.

Комплексное питание 7- 11 лет 450 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
2 нед .	268 м	Шницель	90	7,73	7,22	6,78	228,8	
7 день	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
Завтрак	199 м	Пюре из бобовых с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	
	15 м	Сыр порциями	10	2,31	2,95		36	
	493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
Итого:			500	16	16	60	513,16	90,00
Вторник								
2 нед .	54-27	Капуста тушеная с мясом птицы	240	14,94	15,28	19,52	608,01	
8 день	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	
Завтрак	112	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
		Вафля мягкая	40	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:			550	16,4	16,4	69,8	760,91	90,00
Среда								
2 нед .	295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,1	10,5	20,8	390,6	
9 день	300 п	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
Завтрак	495 п	Чай с молоком	200	1,5	0,3	15,9	81	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
	112	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:			590	16,4	16,4	69,8	612,1	90,00
Четверг								
2 нед .								
10 день	297 м	Фрикадельки из кур	90	15,41	7,34	8,45	251,4	
Завтрак	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	0,06	0,09	10,64	203,75	
	14 м	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
	493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
Итого:			500	16	16	60	631,06	90,00
Пятница								
2 нед .								
11 день	259 м	Жаркое по-домашнему	240	15,12	15,34	20,3	439,77	
Завтрак	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	
	112	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
Итого:			510	16	16	60	539,67	90,00
Итого за неделю:			2650	80,8	80,8	319,6	3056,9	450

Технолог : Голоскокова С. В. _____