



МЕНЮ 10 день  
 На 08.09.2023 года

**Возрастная категория от 7 до 11 лет**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	9,1
Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	6,55
Плов из мяса 75/150	225	20,2	10	41	336	53,77
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	16,9
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	1,68
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	1,71
						89,72

**Обед**

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,1	6,55
Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,71	4,87	9,78	93,8	9,64
Рагу из овощей	150	2,53	10,7	12,29	202,9	12,97
Биточки рыбные с маслом 100/10	110	13	15,46	15,98	256	52,62
Кисель из яблок	200	0,2	0	13	52,9	8,9
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	2,35
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	2,39
<b>ИТОГО</b>	<b>1430</b>	<b>47,76</b>	<b>42,69</b>	<b>185,84</b>	<b>1375,46</b>	<b>95,42</b>

Старший повар \_\_\_\_\_





