

МЕНЮ 9 день
На 21.09.2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из свежих помидор	60	0,66	3,67	2,47	46,62	6,55
Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	15,86
Рыба, туш в томате с овощами 90/45	135	10,55	8,91	6,84	179	87,85
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	2,72
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	1,68
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	2,39

117,05

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0Ю4	0,4	9,8	47	9,1
Нарезка из соленных огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	10,92
Борщ с капустой картофелем со сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	11,55
Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	21,37
Котлеты домашние с соусом 90/65	155	11,5	13,77	13,53	275	88,79
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	16,9
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	80,36	1,68
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	57,4	2,39
ИТОГО	1535	40,21	46,13	172,75	1359,72	162,7

Старший повар _____

