

Меню

Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Меню

Наименование блюда

тэх.карт

Меню	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче
Завтрак										
Печенье	33	2,29	6,43	12,19	114,8	33	2,29	6,43	12,19	114,8
Масло сливочное порциями	5	0,025	4,12	0,04	37,4	5	0,025	4,12	0,04	37,4
Каша гречневая рассычатая с луком	100	5,28	11,4	22,97	215,4	100	5,28	11,4	22,97	215,4
Чай с лимоном	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51
Итого за завтрак:	288	7,68	21,95	47,95	418,6	288	7,68	21,95	47,95	418,6
Зантрак 2										
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46
Обед										
Салат «Степной»	30	0,45	1,65	2,52	26,7	30	0,45	1,65	2,52	26,7
Борщ вегетарианский	180	1,94	2,05	13,55	80,1	180	1,94	2,05	13,55	80,1
Курица в соусе с томатом	50	5,6	5,62	1,7	80	50	5,6	5,62	1,7	80
Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	100	3,77	0,45	19,36	96,6
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за обед:	550	15,45	10,25	72,48	447,3	550	15,45	10,25	72,48	447,3
Полдник										
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,55	5,61	27,37	182,2	150	5,55	5,61	27,37	182,2
Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за полдник:	340	9,71	6,9	60,1	341,45	340	9,71	6,9	60,1	341,45
Ужин										
Булочка «Алтайская»	50	4,3	2,5	26,4	145	50	4,3	2,5	26,4	145
Молоко кипяченое	150	0,37	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72
Итого за ужин:	200	4,67	2,65	43,72	217	200	4,67	2,65	43,72	217

Зав. производством: Засухина Т.В.
Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЗАЧУХУША Т. П.

Ф О Ч И Р Ы П У К