

МЕНЮ**24.03.2023 пятница**

Каримова Ирина

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	469	15,34	21,94	52,70	1,47		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180	416
Каша "Дружба" на молоке	199	5,37	6,20	30,50	0,47	180/5	183
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	568	22,05	16,89	82,01	7,48		
Борщ с картофелем на м/б	93	2,26	4,32	11,39	5,48	180	64
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Бефстроганов из отварного мяса	115	8,85	8,13	1,60		30/30	294
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Огурцы соленные	4	0,32	0,04	0,64	2,00	40	
Полдник	178	4,32	9,31	19,43	79,20		
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	465	23,65	13,03	63,38	10,23		
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	256	17,77	11,62	19,98	0,22	130/5	250
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 727	65,76	61,17	228,82	100,38		

МЕНЮ**24.03.2023 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	503	16,17	22,88	58,22	1,62		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Каша "Дружба" на молоке	221	5,95	6,87	33,80	0,58	205	183
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	605	23,86	18,74	85,42	9,89		
Борщ с картофелем на м/б	103	2,51	4,80	12,66	6,77	200	64
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Бефстроганов из отварного мяса	134	10,33	9,49	1,87		70	294
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Огурцы соленые	5	0,40	0,05	0,80	3,13	50	
Полдник	192	4,39	9,68	21,79	88,00		
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	473	23,71	13,05	65,18	10,24		
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	256	17,77	11,62	19,98	0,22	130/5	250
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 820	68,53	64,35	241,91	111,75		

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**24.03.2023 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	434	12,43	18,98	53,28	0,93		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Каша "Дружба" на воде (аллергик)	216	5,80	6,69	32,98	0,49	200	183
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	605	23,85	18,64	85,40	8,59		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Огурцы соленые	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
Борщ с картофелем на м/б	103	2,49	4,70	12,63	6,09	200	64
Бефстроганов из отварного мяса	134	10,33	9,49	1,87		40/40	294
Полдник	192	4,39	9,68	21,79	88,00		
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	461	14,67	7,36	84,18	10,02		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	248	8,86	5,98	39,81		150/5	179
Итого за день:	1 739	55,74	54,66	255,95	109,54		