...ЬСКИЙ ФИЛИАЛ
...ОМБИНАТ
...ОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
«ПОДРОСТОК»

Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Меню

31 января 2024г.
Среда (3 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех.карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергети	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Сыр порциями	5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2	366*
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,55	5,61	27,37	182,2	150	5,55	5,61	27,37	182,2	273*
Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25	507*
Итого за завтрак:	**325**	**9,21**	**11,95**	**47,81**	**335,24**	**325**	**9,21**	**11,95**	**47,81**	**335,24**	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Винегрет овощной	30	0,52	1,84	2,52	28,44	30	0,52	1,84	2,52	28,44	82*
Рассольник ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76**
Котлеты рубленые	50	4,66	4,68	4,68	88,2	50	4,66	4,68	4,68	88,2	282**
Пюре из гороха	100	9,74	0,96	19,37	116,4	100	9,74	0,96	19,37	116,4	422*
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5	516*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за обед:	**540**	**19,63**	**11,93**	**71,79**	**475,44**	**540**	**19,63**	**11,93**	**71,79**	**475,44**	
Полдник											
Картофель тушеный в соусе	120	2,54	7,09	18,61	148,8	120	2,54	7,09	18,61	148,8	133*
Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,08	0	12,16	48,8	150	0,08	0	12,16	48,8	505*
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	50	2,28	0,24	14,76	70,5	114*
Итого за полдник:	**320**	**4,9**	**7,33**	**45,53**	**268,1**	**320**	**4,9**	**7,33**	**45,53**	**268,1**	
Ужин											
Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	150	4,35	3,75	6	75	535*
Печенье	33	2,47	3,23	24,54	137	33	2,47	3,23	24,54	137	609*
Итого за ужин:	**183**	**6,82**	**6,98**	**30,54**	**212**	**183**	**6,82**	**6,98**	**30,54**	**212**	

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

ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПШИНА О.Ф