

УБЕДУЮЩИЙ ВИДЫ.
ООО КОМБИНАТ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
«ВОДРОСТАЮ»

Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Меню

26 июля 2024г.
Пятница (10 день)

| Наименование блюда | 1-3 года | | | | | 3-7 лет | | | | | тех. карт |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| | Масса | Белки | Жиры | Углев. | энергети | Масса | Белки | Жиры | Углев. | энергетическ | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Хлеб белый | 20 | 1,38 | 3,89 | 7,38 | 69,58 | 20 | 1,38 | 3,89 | 7,38 | 69,58 | 114* |
| Повидло | 10 | 0,05 | 3,6 | 7,19 | 28,96 | 10 | 0,05 | 3,6 | 7,19 | 28,96 | ТТк 1.6 |
| Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 5,85 | 7,09 | 26,85 | 212,7 | 150 | 5,85 | 7,09 | 26,85 | 212,7 | 273* |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,5 | 1,79 | 19,23 | 98,9 | 150 | 1,5 | 1,79 | 19,23 | 98,9 | 514* |
| Итого за завтрак: | 330 | 8,78 | 16,37 | 60,65 | 410,14 | 330 | 8,78 | 16,37 | 60,65 | 410,14 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 46 | 100 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 46 | 537* |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная или свекольная (морковная) | 30 | 0,33 | 3,03 | 2,73 | 39,6 | 30 | 0,33 | 3,03 | 2,73 | 39,6 | 54** |
| Борщ вегетарианский | 180 | 1,94 | 2,05 | 13,55 | 80,1 | 180 | 1,94 | 2,05 | 13,55 | 80,1 | 59** |
| Биточки «Клас-сные» | 50 | 6,93 | 6,23 | 3,12 | 96,43 | 50 | 6,93 | 6,23 | 3,12 | 96,43 | ТТк 11 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 4,4 | 10,9 | 92 | 100 | 2,1 | 4,4 | 10,9 | 92 | 434* |
| Компот из свежих плодов или ягод | 150 | 0,39 | 0 | 21,6 | 76,8 | 150 | 0,39 | 0 | 21,6 | 76,8 | 526* |
| 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 | 13,67 | 16,07 | 62,1 | 439,23 | 540 | 13,67 | 16,07 | 62,1 | 439,23 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 100 | 8,61 | 13,72 | 2,3 | 163 | 100 | 8,61 | 13,72 | 2,3 | 163 | 307* |
| Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром) | 150 | 0,075 | 0 | 11,25 | 45 | 150 | 0,075 | 0 | 11,25 | 45 | 503* |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114* |
| Итого за полдник: | 290 | 11,73 | 14,04 | 33,23 | 302 | 290 | 11,73 | 14,04 | 33,23 | 302 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 0,08 | 0 | 12,16 | 48,8 | 150 | 0,08 | 0 | 12,16 | 48,8 | 516* |
| Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2,24 | 0,22 | 13,94 | 66,84 | 20 | 2,24 | 0,22 | 13,94 | 66,84 | 176* |
| Итого за ужин: | 170 | 2,32 | 0,22 | 26,1 | 115,64 | 170 | 2,32 | 0,22 | 26,1 | 115,64 | |

Зав.производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПШИНА О.Ф.