




**Меню приготовления блюд
на "06" Июля 2023 год.**

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЛДП

| Прием пищи | № рецептур | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая |
|--------------------------------|------------|--|-------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Неделя/день | | Первая / Четверг | | | | | |
| Завтрак | 302 | Каша молочная Артек с маслом | 210 | 12,38 | 12,50 | 63,27 | 416,00 |
| | 692 | Кофейный напиток | 200 | 3,04 | 3,32 | 16,39 | 108,00 |
| | 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 5,00 | 7,00 | 14,60 | 146,00 |
| | 3 | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50 | 3,50 | 0,60 | 13,74 | 95,00 |
| | | | Итого за завтрак | 500 | 18,94 | 22,62 | 95,83 |
| Обед | таб.32 | Овощи свежие (порционно) | 40 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117,00 |
| | 148 | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,60 | 5,10 | 11,60 | 96,00 |
| | 57 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,25 | 8,48 | 24,08 | 210,00 |
| | 143 | Гуляш из говядины | 90 | 14,00 | 17,20 | 3,00 | 200,00 |
| | 648 | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 76,00 |
| | 3 | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 60 | 5,60 | 0,90 | 30,90 | 157,00 |
| | | | Итого за обед | 740,00 | 31,94 | 37,63 | 99,35 |
| Итого стоимость рациона | | | | | | | 140-00 |

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина