

ПУКСАЯ ФИЛИАЛ
КОМБИНАТ
КОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ПОДРОСТКА

Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Ю.Н. Траскурина

20 мая 2024г.
Понедельник(1 день)

Меню



Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех.карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергети	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Печенье	33	2,47	3,23	24,54	137	33	2,47	3,23	24,54	137	609*
Сыр порциями	5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2	366*
Каша ячневая молочная	150	5,1	6,1	19,6	152,25	150	5,1	6,1	19,6	152,25	6***
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	11,92	59,25	150	2,4	2,02	11,92	59,25	514*
Итого за завтрак:	338	11,12	12,82	56,06	366,7	338	11,12	12,82	56,06	366,7	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат «Здоровье»	30	0,43	4,5	1,9	49,8	30	0,43	4,5	1,9	49,8	13***
Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,96	10,5	65,34	180	1,42	1,96	10,5	65,34	80*
Фрикадельки из птцы в соусе	70	6,65	10,71	7,98	154,7	70	6,65	10,71	7,98	154,7	308**
Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	72	150	0,37	0	20,25	72	527*
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:	560	14,62	17,98	70,19	492,74	560	14,62	17,98	70,19	492,74	
Полдник											
Рагу из овощей	100	1,57	8,23	8,66	115,17	100	1,57	8,23	8,66	115,17	137*
Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)(2-й вариант)	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	503*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
Итого за полдник:	300	5,445	8,63	44,51	277,67	300	5,445	8,63	44,51	277,67	
Ужин											
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534*
Булочка молочная	50	2,24	0,22	13,94	66,84	50	2,24	0,22	13,94	66,84	585*
Итого за ужин:	200	6,59	3,97	21,14	146,34	200	6,59	3,97	21,14	146,34	

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

ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПШИНА О.Ф.