



Будущее начинается сегодня
 ООО «КОСМОС» Заведующий образовательным учреждением
Меню Итого питания
 «ПОСЛЕДНИЙ»

27 декабря 2024г.
 Питание (10 дней)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетич	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетич	
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 пшеничная - 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											
Пирог морковный слоистый с яблоком (морковный)	30	0,33	3,03	2,73	39,6	30	0,33	3,03	2,73	39,6	54**
Биточки вешенки с сыром, кунжут	100	5,12	5,44	12,6	74,4	100	5,12	5,44	12,6	74,4	50**
Биточки «Класс-сыр»	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	14,85	17,46	61,35	453,53	540	14,85	17,46	61,35	453,53	
Полдник											
Омлет натуральный	100	8,61	13,72	2,3	163	100	8,61	13,72	2,3	163	307*
Чай с сахаром, варенье, 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: Вашина О.Ф.

Засухина Т.В.
 Вашина О.Ф.