

Заведующая МБ ЧОУ №4

УТВЕРЖДАЮ

А.Ф.Тарасова

МЕНЮ

кар № 4

«06» Октября 2025г (1й день).

| Завтрак | Вес (масса) в граммах | | Энергетическая ценность | |
|--|-----------------------|-------------|---------------------------|---------------------------|
| | С 1г. до 3х | С 3 до 7 л. | С 1г. до 3л. | С 3 до 7 л. |
| Каша «Дружба» молочная с маслом | 140/3 | 180/3 | 155,56 | 215,85 |
| Кофейный напиток с молоком | 180,00 | 180,00 | 74,58 | 74,58 |
| Бутерброд с сыром с маслом сл. | 25/5/5 | 30/5/5 | 115,67 | 128,77 |
| 2-ой завтрак | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150,00 | 180,00 | 83,00 | 102,00 |
| Обед | | | | |
| Салат из свежей капусты с яблоком с яблоком | 40,00 | 60,00 | 36,04 | 54,06 |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 150/10 | 180/10 | 90,56 | 114,56 |
| Котлеты рубленые из говядины/ каша гречневая рассыпчатая с овощами со маслом сл. | 50/110/2 | 70/130/3 | 150,76/ 116,60 | 211,06/ 142,3 |
| Напиток из с/х фруктов | 150,00 | 180,00 | 60,00 | 72,00 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 15/35 | 25/45 | 35,25/ 69,23 | 58,75 /89,19 |
| Уплотненный полдник | | | | |
| Вафли | 20,00 | 20,00 | 108,50 | 108,50 |
| Пудинг рыбный/соус молочный/ пюре картофельное | 45/15/120 | 60/20/140 | 80/109,8 | 106,67 |
| Чай с сахаром | 150/5 | 180/6 | 19,95 | 23,94 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 20,00 | 30,00 | 47,00 | 70,50 |
| Фрукты свежие | 100,00 | 100,00 | 47,00 | 47,00 |
| Белки/Жиры/Углеводы | | | 47,35/46,70/193,37 | 61,70/63,03/231,68 |
| Итого килокалорий | | | 1399,50 | 1747,35 |

Ст.мед.сестра Санкова Т.В.

Повар Куликова Т.Н.