



**МЕНЮ**  
**2 июня 2023 г.**  
**"СТРАНА ЧУДЕС"**  
**7-11 лет**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ</b> огурцы грунтовые	80	0,6	0,1	1,7	9
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b> лук репчатый, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, морковь красная, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, сухари панировочные свинина мясная	90	10,1	24,2	14,1	303
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	150	7,6	5,9	32,9	209
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,6	2	21,2	111
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
<b>Итого</b>		24,5	32,5	92,7	739
<b>Обед</b>					
<b>ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ</b> томаты грунтовые, огурцы грунтовые	80	0,7	0,1	2,3	14
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b> соль йодированная, капуста белокачанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности	200	1,6	3,5	6,7	63
<b>БИТОЧЕК РЫБНЫЙ</b> соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), рыба минтай неразделанный	90	11,5	8,4	10,7	225
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> соль йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	150	2,9	5	18,2	286
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> аскорбиновая кислота, яблоки, вода питьевая, сахар песок	200	0,1	0,1	20,4	82
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>		22,3	17,7	93,6	929
<b>Всего</b>		46,8	50,2	186,3	1668

Повар \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
4 июня 2023 г.  
"СТРАНА ЧУДЕС"  
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ</b> соль йодированная, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	250	9,5	14	46,2	340
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт, сыр российский	65	7	5,7	23,4	171
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> яйца куриные (шт.)	40	4,2	3,8	0,2	49
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b> кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	2	1,4	22,7	110
<b>Итого</b>		22,7	24,9	92,5	670
<b>Обед</b>					
<b>САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ"</b> морковь красная, яблоки, капуста белокачанная, лимонная кислота, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, соль, лук репчатый	80	1,3	5,1	6,1	76
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b> соль йодированная, картофель, пшено, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, рыбн.консервы в масле сайра бланширован.	200	4,8	2,3	14,2	148
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> соль йодированная, говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая	250	11,3	14,2	28,8	406
<b>НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ</b> аскорбиновая кислота, апельсин, вода питьевая, сахар песок	200	0,2		23,4	95
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
<b>СЕЗОННЫЙ ФРУКТ</b> БАНАН	200	0,7	0,7	15,7	74
<b>Итого</b>		23,1	22,2	107,8	966
<b>Всего</b>		45,8	47,1	200,3	1636

Повар \_\_\_\_\_