**МЕНЮ на 21 октября 2022 г**

**Неделя – первая, день –5-ый** 

Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименования блюда** | **Масса порции** | **№ технологической карты** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергет. ценность** |
| **Белки г.** | **Жиры г.** | **Углеводы г.** | **С мг.** |
| **завтрак** | | |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая молочная | 200 | 185 | 5,9 | 7,5 | 27,6 | 0,5 | 202,3 |
| Батон с маслом, сыром | 25/5/ 7,1 | 3 | 5,7 | 9,3 | 15,4 | 0,1 | 169,0 |
| Какао с молоком | 180 | 397 | 3,0 | 3,1 | 14,0 | 0,5 | 96,7 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **14,6** | **19,9** | **57,0** | **1,1** | **468,0** |
| **Второй завтрак** | | |  |  |  |  |  |
| йогурт | 140 | 401 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 1,3 | 86,4 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **3,6** | **3,0** | **15,0** | **1,3** | **86,4** |
| **обед** | | |  |  |  |  |  |
| Бульон куриный с гренками. | 180/45 | 81 | 12,6 | 10,3 | 17,6 | 3,7 | 212,8 |
| Кнели из мяса кур | 100 | 312 | 14,1 | 16,3 | 5,3 | 0,6 | 223,8 |
| овощи тушеные | 150 | 137 | 1,55 | 2,5 | 8,95 | 7,45 | 65,15 |
| Сок фруктовый | 150 | 399 | 0,9 | 0 | 18,7 | 3,60 | 77,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |  | **29,15** | **29,1** | **50,55** | **15,35** | **579,15** |
| **Уплотненный полдник** | | |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога со сметанным соусом | **140/30** | 235 | 20,9 | 16,1 | 15,7 | 0,2 | 305,4 |
| Чай с молоком | 200 | 394 | 2,9 | 3,2 | 14,4 | 0,5 | 98,1 |
| пряники | 35 |  | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 0 | 109,8 |
| Итого за прием пищи: |  |  | **25,6** | **20,7** | **52,6** | **0,7** | **513,3** |
| **Стоимость: 176,60 руб.** | **Всего за день:** | | **72,95** | **72,7** | **175,15** | **18,45** | **1646,6** |