



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 9 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 9 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
90/13	Бутерброд с сыром 1 вариант	20/20/5	6,9	9,1	9,9	149
223/18	Каша пшениная вязкая молочная	200	8,66	7,86	37,22	254,2
470/18	Йогурт порционно	100	4	1,5	14,3	86,7
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>22,04</b>	<b>18,8</b>	<b>85,48</b>	<b>598,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
73/13	Салат картоф. с кукурузой и морков.	60	1,02	0,36	6,78	34,2
123/18	Суп с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153,2
372/18	Биточки из птицы припущенные	90	13,89	8,61	7,97	164,57
256/18	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,28	35,33	190,35
495/18	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,00
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>32,32</b>	<b>24,07</b>	<b>105,92</b>	<b>749,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
576/13	Ватрушка "Лакомка"	75	10,1	23,6	24,6	351,00
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>10,3</b>	<b>23,7</b>	<b>33,9</b>	<b>389,00</b>



Директор

Мочалов В.Л.

Старший повар

Мартirosян С.Т.



ООО "ТРАПЕЗА"

Меню на 9 марта 2023 г.

ДЕНЬ № 9 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
90/13	Бутерброд с сыром 1 вариант	45	6,9	9,1	9,9	149
223/18	Каша пшеничная вязкая молочная	200	8,66	7,86	37,22	254,2
470/18	Йогурт порционно	100	4	1,5	14,3	86,7
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>22,04</b>	<b>18,8</b>	<b>85,48</b>	<b>598,4</b>
	<b>ОБЕД</b>					
73/13	Салат картоф. с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162
123/18	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,4	13,48	191,5
372/18	Биточки из птицы припущенные	100	15,43	9,57	8,86	182,86
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8
495/18	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,00
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,56	0,48	29,52	141
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>41,82</b>	<b>29,41</b>	<b>143,48</b>	<b>1067,36</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
576/13	Ватрушка "Лакомка"	75	10,1	23,6	24,6	351,00
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>10,3</b>	<b>23,7</b>	<b>33,9</b>	<b>389,00</b>



Директор  Мочалов В.Л.

Старший повар  Мартиросян С.Т.