

СОГЛАСОВАНО

Директора ГБОУ №622

Кулакова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Артис-Детское питание"

Ляско М.В.

Действует с 02.09.2024г.

ПОЛДНИКИ  
ВАРИАНТ №1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>1 день Понедельник</b>					
Пирожки печеные с картофелем	100	6,69	5,78	40,72	241,62
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,60
<b>ИТОГО</b>		<b>7,69</b>	<b>5,98</b>	<b>60,92</b>	<b>328,22</b>
<b>2 день Вторник</b>					
Оладьи с повидлом	100/20	6,08	2,58	62,71	294,60
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
<b>ИТОГО</b>		<b>11,88</b>	<b>7,58</b>	<b>72,31</b>	<b>402,60</b>
<b>3 день Среда</b>					
Пирожки с яблоками	100	5,8	4,14	45,75	244,78
Ряженка	200	5,8	5,0	11,0	108,00
<b>ИТОГО</b>		<b>11,60</b>	<b>9,14</b>	<b>56,75</b>	<b>352,78</b>
<b>День 4 Четверг</b>					
Ватрушка с творогом	100	10,61	6,49	43,65	276,13
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,01	15,6	63,53
<b>ИТОГО</b>		<b>10,87</b>	<b>6,50</b>	<b>59,25</b>	<b>339,66</b>
<b>День 5 Пятница</b>					
Сосиска в тесте	100	10,12	14,65	30,13	292,77
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,60
<b>ИТОГО</b>		<b>11,12</b>	<b>14,85</b>	<b>50,33</b>	<b>379,37</b>
<b>День 6 Понедельник</b>					
Пирожок с яблоками	100	5,80	4,14	45,75	244,78
Кефир	200	6,8	5,0	11,0	122,00
<b>ИТОГО</b>		<b>12,60</b>	<b>9,14</b>	<b>56,75</b>	<b>366,78</b>
<b>День 7 Вторник</b>					
Блинчики со сгущенным молоком	100/20	7,80	7,50	44,00	276,11
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,01	15,6	63,53
<b>ИТОГО</b>		<b>8,06</b>	<b>7,51</b>	<b>59,60</b>	<b>339,64</b>
<b>День 8 Среда</b>					
Ватрушка с повидлом	100	6,08	2,58	62,71	294,60
Ряженка	200	5,8	5,0	11,0	108,00
<b>ИТОГО</b>		<b>11,88</b>	<b>7,58</b>	<b>73,71</b>	<b>402,60</b>

<b>День 9 Четверг</b>					
Сосиска в тесте	100	10,12	14,65	30,13	292,70
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,60
<b>ИТОГО</b>		<b>11,12</b>	<b>14,85</b>	<b>50,33</b>	<b>379,30</b>
<b>День 10 Пятница</b>					
Ватрушка с творогом	100	10,61	6,49	43,65	276,13
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
<b>ИТОГО</b>		<b>16,41</b>	<b>11,49</b>	<b>53,25</b>	<b>384,13</b>