

Белоусова Т.Я.

01.12.2023г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

01.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	14
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Каша жидкая молочная ячневая со слив,маслом	250/10	9,20	11,10	49,57	334,17	182
	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,4	383
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>23,15</b>	<b>31,18</b>	<b>108,65</b>	<b>794,04</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Мандарины свеж,	170	1,36	0,34	12,75	64,6	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>370</b>	<b>2,36</b>	<b>0,54</b>	<b>32,95</b>	<b>156,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ со св, капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,91	7,74	17,97	153,27	82
	Тефтели 1-й вариант	120	14,50	13,02	14,42	233,9	278
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	110	1,21	0,11	1,76	14,3	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб пшеничный в/с	95	7,51	0,95	45,88	202,92	...
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1110</b>	<b>36,62</b>	<b>30,15</b>	<b>159,54</b>	<b>1037,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	125	21,00	15,69	15,10	284,72	219
	Повидло фруктовое	20	0,00	0,00	10,00	40	-
	Кисломолочный напиток "Снежок"	210	6,30	5,25	21,00	157,5	386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>27,30</b>	<b>20,94</b>	<b>46,10</b>	<b>482,22</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыба припущенная (минтай)	100	14,57	1,11	0,33	89,48	227
	Картофель в молоке	180	4,21	4,46	23,69	151,92	311
	Горох овощной отварной (консерв.)	100	2,01	0,13	4,22	26	131
	Чай с сахаром ,,	200	0,40	0,00	10,06	41,72	628
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,20	9,66	42,72	---
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>660</b>	<b>26,85</b>	<b>6,62</b>	<b>73,16</b>	<b>477,84</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Молоко питьевое пастер,	200	5,80	5,00	9,60	108	385
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>108</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3250</b>	<b>122,08</b>	<b>94,43</b>	<b>430,00</b>	<b>3055,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3250</b>	<b>122,08</b>	<b>94,43</b>	<b>430,00</b>	<b>3055,9</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3250</b>	<b>122,08</b>	<b>94,43</b>	<b>430,00</b>	<b>3055,9</b>	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.