

Белоусова Т.Я.

11.12.2023г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

11.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</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
	Омлет натуральный	159	16,60	18,56	3,08	245,15	210
	Икра кабачковая консерв,	100	1,14	6,65	7,03	92,15	50
	Кофейный напиток с молоком ,	200	3,58	4,12	22,96	143,6	380
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>564</b>	<b>31,61</b>	<b>46,81</b>	<b>67,07</b>	<b>802,37</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Мандарины свеж,	197	1,58	0,39	14,78	74,86	338
	Кондитерские изделия (зефир)	43	0,34	0,04	34,31	140,18	21
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>240</b>	<b>1,92</b>	<b>0,43</b>	<b>49,09</b>	<b>215,04</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей со смет,	300/10	2,10	7,80	13,20	131,91	99
	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	23,68	25,26	9,46	360,3	229
	Пюре картофельное	180	3,71	5,76	24,48	164,7	312
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	1,60	13	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб пшеничный в/с	110	8,69	1,10	53,13	234,96	--
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1150</b>	<b>43,42</b>	<b>40,74</b>	<b>149,93</b>	<b>1117,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста сдобные с повидлом	100	5,50	4,99	59,23	304	406
	Яблоки печеные(без сахара)	50	0,22	0,22	5,41	25,94	372
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>6,72</b>	<b>5,41</b>	<b>84,84</b>	<b>421,94</b>
<b>УЖИН</b>	Биточки паровые из говядины	100	14,40	12,60	9,50	183,5	281
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Каша гречневая вязкая со слив, маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,54	257
	Капуста св, тушенная	75	1,77	3,10	7,51	65,61	139
	Чай с сахаром ,,	200	0,40	0,00	10,06	41,72	628
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>660</b>	<b>26,25</b>	<b>24,38</b>	<b>78,76</b>	<b>616,81</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кисель молочный	200	4,06	3,50	22,52	137,22	361
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>4,06</b>	<b>3,50</b>	<b>22,52</b>	<b>137,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3164</b>	<b>113,98</b>	<b>121,27</b>	<b>452,21</b>	<b>3311,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3164</b>	<b>113,98</b>	<b>121,27</b>	<b>452,21</b>	<b>3311,17</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3164</b>	<b>113,98</b>	<b>121,27</b>	<b>452,21</b>	<b>3311,17</b>	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.