

Белусова Т.Я.

18.12.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

18.12.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	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
	Кукуруза отварная (консерв,)	100	2,20	0,40	11,20	58	133
	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	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		564	32,67	40,56	71,24	768,22	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	200	1,60	0,40	15,00	76	338
	Кондитерские изделия (зефир)	43	0,34	0,04	34,31	140,18	21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		243	1,94	0,44	49,31	216,18	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с птицей	300	12,00	11,73	19,95	236,13	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	26,50	18,12	9,30	314,42	229
	Пюре картофельное	180	3,71	5,76	24,48	164,7	312
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	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	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		1135	54,66	37,38	149,37	1144,09	
ПОЛДНИК	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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,72	5,41	84,84	421,94
УЖИН	Котлеты из говядины	100	16,42	16,94	14,18	278	268
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Каша пшеничная вязкая со слив, маслом	180/6	5,76	4,84	31,84	185,87	257
	Капуста свежая тушенная	75	1,53	2,76	5,92	57,75	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	--
	ИТОГО ЗА УЖИН		690	29,02	28,36	92,21	740,78
УЖИН 2	Молоко питьевое пастер,	200	5,80	5,00	9,60	108	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	9,60	108	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3182	130,81	117,15	456,57	3399,21	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3182	130,81	117,15	456,57	3399,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3182	130,81	117,15	456,57	3399,21	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.