

Белоусова Т.Я.

01.02.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

01.02.2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 |
| | Каша жидкая молочная пшеничная со слив, маслом | 200/10 | 8,06 | 10,20 | 39,16 | 272,84 | 172 |
| | Какао с молоком сгущенным | 180 | 3,29 | 2,34 | 22,57 | 124,56 | 383 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 440 | 15,38 | 20,29 | 86,01 | 570,3 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кондитерские изделия (сушка) | 35 | 3,01 | 1,78 | 25,13 | 129,5 | 20 |
| | Яблоки свежие | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 86,95 | 338 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 420 | 4,75 | 2,72 | 63,46 | 308,45 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой с рыб. прод, | 250/25 | 7,05 | 3,55 | 19,92 | 139,48 | 101 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185 | 255 |
| | Макаронные изделия отварные со слив,маслом | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 309 |
| | Салат из квашеной капусты | 75 | 1,20 | 3,82 | 6,18 | 64,97 | 47 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,52 | 0,11 | 25,36 | 98,69 | 348 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | -- |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,72 | 0,48 | 16,80 | 84 | -- |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 845 | 34,22 | 24,20 | 122,37 | 847,39 | |
| ПОЛДНИК | Омлет с сыром | 110 | 14,19 | 16,28 | 1,90 | 212 | 211 |
| | Икра кабачковая консерв, | 75 | 0,85 | 4,99 | 5,27 | 69,11 | 50 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,58 | 1,46 | 9,56 | 59,53 | 378 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | ---- |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 395 | 18,99 | 23,03 | 31,22 | 404,72 | |
| УЖИН | Птица отварная | 75 | 14,62 | 12,90 | 0,25 | 175,59 | 121 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,57 | 7,21 | 15,77 | 138,99 | 143 |
| | Горох овощной отварной (консерв,) | 75 | 1,51 | 0,10 | 3,16 | 19,5 | 131 |
| | Кисель из яблок | 180 | 0,11 | 0,09 | 16,94 | 67,81 | 352 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | --- |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,72 | 0,48 | 16,80 | 84 | -- |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 540 | 23,11 | 20,98 | 62,58 | 528,61 | |
| УЖИН 2 | Кефир 2,5% | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,4 | 386 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2820 | 101,67 | 95,72 | 372,84 | 2754,87 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 2820 | 101,67 | 95,72 | 372,84 | 2754,87 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 2820 | 101,67 | 95,72 | 372,84 | 2754,87 | |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.