

Белоусова Т.Я.

02.02.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

02.02.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	15
	Каша жидкая молочная из манной крупы со слив, маслом	200/10	5,80	10,20	30,80	239	181
	Чай с лимоном,	200	0,26	0,00	10,20	41,96	377
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	13,57	22,37	65,28	508,46	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	185	1,48	0,37	13,88	70,3	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		385	2,48	0,57	34,08	162,3	
ОБЕД	Борщ с картофелем с яйцом со смет,	250/20/10	5,27	9,00	18,70	176,6	83
	Котлеты из свинины	75	12,32	12,71	10,64	208,5	268
	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
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	75	0,83	0,08	1,20	9,75	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	Хлеб пшеничный в/с	65	5,14	0,65	31,39	138,84	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	31,93	30,88	125,79	895,9	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	16,80	12,55	12,08	227,78	219
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	11
	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,40	4,50	18,00	135	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	23,64	18,75	41,18	428,38	
УЖИН	Рыба припущенная	75	16,92	12,38	0,25	180,29	227
	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,40	137,25	312
	Фасоль овощная отварная (консерв,)	75	4,57	0,00	11,17	63	132
	Компот из свежих яблок,	200	0,14	0,14	3,44	16,54	342
	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		560	29,02	18,00	61,72	523,8	
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:		2830	106,44	95,57	337,65	2626,84	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2830	106,44	95,57	337,65	2626,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2830	106,44	95,57	337,65	2626,84	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.