

Белоусова Т.Я.  
11.03.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

11.03.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
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
	Омлет натуральный	106	11,07	12,37	2,06	163,43	210
	Кукуруза отварная (консерв.)	100	2,20	0,40	11,20	58	133
	Кофейный напиток с молоком ,	180	3,22	3,71	20,66	129,24	380
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,77	0,35	16,90	74,76	.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>446</b>	<b>22,82</b>	<b>28,50</b>	<b>50,95</b>	<b>546,13</b>	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	186	1,49	0,37	13,95	70,68	338
	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>311</b>	<b>4,61</b>	<b>3,49</b>	<b>27,70</b>	<b>168,18</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	10,00	9,78	16,63	196,77	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	200	15,92	10,02	9,46	212,16	229
	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,40	137,25	312
	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	80	6,32	0,80	38,64	170,88	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>38,93</b>	<b>25,96</b>	<b>123,70</b>	<b>889,04</b>
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста сдобные с повидлом	75	4,12	3,74	44,42	228	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>325</b>	<b>5,34</b>	<b>4,16</b>	<b>70,03</b>	<b>345,94</b>
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	150/5	4,80	4,04	26,54	154,89	257
	Капуста свежая тушеная	75	1,53	2,76	5,92	57,75	139
	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	628
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>640</b>	<b>26,50</b>	<b>27,32</b>	<b>83,47</b>	<b>684,84</b>
УЖИН 2	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>2897</b>	<b>104,00</b>	<b>94,43</b>	<b>365,45</b>	<b>2742,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>2897</b>	<b>104,00</b>	<b>94,43</b>	<b>365,45</b>	<b>2742,13</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2897</b>	<b>104,00</b>	<b>94,43</b>	<b>365,45</b>	<b>2742,13</b>	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.