

Белоусова Т.Я.

13.03.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

13.03.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
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 гречневой крупы со слив, маслом	200/10	9,10	13,00	35,18	295	183
	Чай с сахаром ,	200	0,20	0,00	10,02	39,82	628
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	16,81	25,17	69,48	562,32	
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	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Жаркое по-домашнему	200	24,16	21,10	17,28	355,02	259
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	75	0,60	0,08	1,28	9,75	70
	Компот из изюма	180	0,52	0,11	25,36	98,69	348
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,32	0,80	38,64	170,88	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	37,87	27,17	118,16	862,59	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	35,85	208,5	429
	Яблоки печеные(без сахара)	50	0,27	0,26	6,76	27	372
	Кофейный напиток на молоке	180	2,05	1,91	11,95	71,8	637
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	8,17	6,76	54,56	307,3	
УЖИН	Сельдь (филе)	90	15,30	7,65	0,00	130,5	76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	310
	Овощи отварные (морковь)	75	0,97	0,08	5,18	26,25	315
	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		615	28,65	17,45	58,37	505,16	
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:		2785	99,20	81,62	341,85	2495,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2785	99,20	81,62	341,85	2495,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2785	99,20	81,62	341,85	2495,07	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.