

Белуосова Т.Я.

14.03.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

14.03.2024г

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(печенье)	35	2,59	3,29	25,58	142,45	19
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		385	4,19	4,09	60,48	304,95	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой с рыб. прод,	250/25	7,05	3,55	19,92	139,48	101
	Печень по-строгановски	105	13,92	11,79	3,70	194,25	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 смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	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		850	34,41	24,65	117,76	836,18	
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 сахаром ,,	200	0,40	0,00	10,06	41,72	628
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,30	14,49	64,08	----
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	17,81	21,57	31,72	386,91	
УЖИН	Птица отварная	100	19,50	17,20	0,33	234,12	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		565	27,99	25,28	62,66	587,14	
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:		2855	105,58	100,88	368,23	2793,48	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2855	105,58	100,88	368,23	2793,48	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2855	105,58	100,88	368,23	2793,48	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.