

Макарова Е.Ю.

16.05.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

16.05.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
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
	Кофейный напиток с молоком ,	180	3,22	3,71	20,66	129,24	380
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,35	0,55	26,56	117,48	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	15,71	21,71	86,51	585,66	
ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,35	8,70	18,90	159	17
	Яблоки свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,3	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		220	2,11	9,46	37,52	248,3	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой с рыб. прод,	250/25	7,05	3,55	19,92	139,48	101
	Рагу из птицы	263	19,25	16,02	22,85	312,6	289
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	75	0,83	0,15	2,85	18	71
	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		858	33,85	20,70	107,14	739,11	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром,	110/10	13,14	21,57	1,87	254,76	211
	Икра кабачковая консерв,	75	0,85	4,99	5,27	69,11	50
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,30	14,49	64,08	----
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	17,36	27,06	41,83	479,95	
УЖИН	Оладьи из печени	100	18,60	15,31	7,51	261,9	282
	Каша гречневая вязкая со слив, маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,54	257
	Кукуруза отварная (консерв,)	75	1,65	0,30	8,40	43,5	133
	Чай с сахаром ,	200	0,20	0,00	10,02	39,82	628
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА УЖИН		565	27,94	20,95	64,21	577,76	
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:		2683	102,19	104,38	344,41	2726,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2683	102,19	104,38	344,41	2726,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2683	102,19	104,38	344,41	2726,18	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.