

Белоусова Т.Я.  
12.10.2023г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

12.10.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	14
	Каша жидкая молочная пшеничная со слив,маслом	250/10	10,05	10,92	48,92	324,52	182
	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,4	383
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>19,36</b>	<b>25,10</b>	<b>108,00</b>	<b>711,59</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Кондитерские изделия (зефир)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	21
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>390</b>	<b>1,92</b>	<b>0,84</b>	<b>66,82</b>	<b>292,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с пшеном с рыбными прод,	300/30	8,25	4,23	23,19	163,62	101
	Печень по-строгановски	130	17,24	14,60	4,58	240,5	255
	Макаронные изделия отварные со слив,маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	85	0,68	0,09	2,12	11,9	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,32	0,80	38,64	170,88	--
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1035</b>	<b>43,25</b>	<b>25,86</b>	<b>148,32</b>	<b>1001,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с сыром	55	7,09	8,14	0,95	106	211
	Икра кабачковая консерв,	50	0,57	3,33	3,52	46,08	50
	Чай с молоком	180	1,49	1,12	11,18	60,14	378
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,30	14,49	64,08	----
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>315</b>	<b>11,52</b>	<b>12,89</b>	<b>30,14</b>	<b>276,3</b>	
<b>УЖИН</b>	Птица отварная	90	17,55	15,48	0,30	210,71	121
	Рагу из овощей	180	3,08	8,66	18,92	166,79	143
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	71
	Кисель из яблок	200	0,12	0,10	18,82	75,34	352
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,20	9,66	42,72	---
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>650</b>	<b>27,51</b>	<b>25,36</b>	<b>76,70</b>	<b>645,56</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	.
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>125</b>	<b>3,12</b>	<b>3,12</b>	<b>13,75</b>	<b>97,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3050</b>	<b>106,68</b>	<b>93,17</b>	<b>443,73</b>	<b>3025,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3050</b>	<b>106,68</b>	<b>93,17</b>	<b>443,73</b>	<b>3025,81</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3050</b>	<b>106,68</b>	<b>93,17</b>	<b>443,73</b>	<b>3025,81</b>	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.