

Белоусова Т.Я.

16.10.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

16.10.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
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
	Икра кабачковая консерв,	100	1,14	6,65	7,03	92,15	50
	Кофейный напиток с молоком ,	200	3,58	4,12	22,96	143,6	380
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		481	23,30	35,31	56,33	626,68	
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	175	0,70	0,53	18,03	82,25	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		175	0,70	0,53	18,03	82,25	
ОБЕД	Суп из овощей с птицей	250/25/10	7,02	10,05	10,77	161,77	99
	Рыба, тушенная 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 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	80	6,32	0,80	38,64	170,88	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	35,95	26,30	119,49	862,29	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста сдобные с повидлом	75	4,12	3,74	44,42	228	406
	Яблоки печеные(без сахара)	65	0,35	0,34	8,79	35,1	372
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	5,47	4,28	73,41	355,1
УЖИН	Биточки паровые из говядины	100	14,40	12,60	9,50	183,5	281
	Каша гречневая вязкая со слив, маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,54	257
	Капуста свежая тушенная	75	1,53	2,76	5,92	57,75	139
	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	23,62	20,70	63,72	513,61	
УЖИН 2	Кисель молочный	200	4,06	3,50	22,52	137,22	361
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,06	3,50	22,52	137,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2736	93,10	90,62	353,50	2577,15	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2736	93,10	90,62	353,50	2577,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2736	93,10	90,62	353,50	2577,15	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.