

Белоусова Т.Я.

18.10.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

18.10.2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
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 кукурузная со слив,маслом	200/10	6,30	10,22	39,32	274,04	182
	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	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	14,01	22,39	73,62	541,36	
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	175	0,70	0,53	18,03	82,25	338
	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	.
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		500	4,82	3,85	51,98	271,75	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками со смет,	250/10	3,80	7,35	19,15	160,45	108
	Перец, фаршированный мясом и рисом	194	17,60	13,91	16,84	265,86	437
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	75	0,83	0,15	2,85	18	71
	Компот из изюма	180	0,52	0,11	25,36	98,69	348
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	128,16	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		874	31,04	25,70	114,99	806,6	
ПОЛДНИК	Котлета,запечённая в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420
	Яблоки печеные(без сахара)	50	0,22	0,22	5,41	25,94	372
	Какао с молоком	200	4,06	3,54	7,58	78,6	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,27	14,17	46,16	378,54	
УЖИН	Сельдь (филе)	80	13,60	6,80	0,00	116	76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,40	137,25	312
	Икра морковная	75	1,28	5,70	7,30	86,58	36
	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		585	27,46	22,67	71,38	597,16	
УЖИН 2	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,00	106	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2984	99,40	93,78	366,13	2701,41	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2984	99,40	93,78	366,13	2701,41	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2984	99,40	93,78	366,13	2701,41	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.