

Белоусова Т.Я.

26.10.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

26.10.2023г

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	200	3,66	2,60	25,08	138,4	383
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,50	24,15	106,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	15,75	20,55	88,52	584,14	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Кондитерские изделия (сухари ванильные)	35	5,60	0,35	24,50	117,42	18
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		385	7,20	1,15	59,40	279,92	
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном с рыбными прод,	250/25	7,05	3,55	19,92	139,48	101
	Печень по-строгановски	125	16,58	14,04	4,40	231,25	255
	Макаронные изделия отварные со слив,маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	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		855	36,53	23,20	114,56	822,61	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	110	14,19	16,28	1,90	212	211
	Икра кабачковая консерв,	50	0,57	3,33	3,52	46,08	50
	Чай с молоком	200	1,56	1,62	10,58	64,22	378
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,30	14,49	64,08	----
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	18,69	21,53	30,49	386,38	
УЖИН	Птица отварная	80	15,60	13,76	0,26	187,3	121
	Рагу из овощей	150	2,57	7,21	15,77	138,99	143
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71
	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		570	23,38	21,84	61,93	534,82	
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:		2840	106,77	92,77	362,10	2703,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2840	106,77	92,77	362,10	2703,27	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2840	106,77	92,77	362,10	2703,27	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.