

Белусова Т.Я.  
 27.10.2023г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

27.10.2023г

| Прием пищи                         | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                    |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>День 5</b>                      |  |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Сыр (порциями)                                       | 20          | 4,64             | 5,90         | 0,00          | 72,8                    | 15          |
|                                    | Каша жидкая молочная из манной крупы со слив, маслом | 200/10      | 5,80             | 10,20        | 30,80         | 239                     | 181         |
|                                    | Чай с лимоном,                                       | 200         | 0,26             | 0,00         | 10,20         | 41,96                   | 377         |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                                   | 50          | 3,95             | 0,50         | 24,15         | 106,8                   | 1           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>470</b>  | <b>14,65</b>     | <b>16,60</b> | <b>65,15</b>  | <b>460,56</b>           |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                   | Груши свежие   | 208         | 0,83             | 0,62         | 21,42         | 97,76                   | 338         |
|                                    | Сок фруктовый  | 200         | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 92                      | 389         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>          |  | <b>408</b>  | <b>1,83</b>      | <b>0,82</b>  | <b>41,62</b>  | <b>189,76</b>           |             |
| <b>ОБЕД</b>                        | Борщ с картофелем с яйцом                            | 250/20      | 4,35             | 7,45         | 15,40         | 145,7                   | 83          |
|                                    | Котлеты из свинины                                   | 75          | 12,32            | 12,71        | 10,64         | 208,5                   | 268         |
|                                    | Соус томатный  | 75          | 0,83             | 3,10         | 5,01          | 51,44                   | 540         |
|                                    | Каша гречневая вязкая со слив, маслом                | 150/5       | 4,77             | 4,86         | 21,48         | 148,54                  | 257         |
|                                    | Икра кабачковая                                      | 75          | 1,06             | 4,02         | 5,78          | 64,31                   | 73          |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                          | 180         | 0,05             | 0,00         | 20,57         | 78,23                   | 349         |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                                   | 55          | 4,35             | 0,55         | 26,56         | 117,48                  | --          |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40          | 2,72             | 0,48         | 16,80         | 84                      | --          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |  | <b>900</b>  | <b>30,45</b>     | <b>33,17</b> | <b>122,24</b> | <b>898,2</b>            |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Сырники из творога                                   | 85          | 14,28            | 10,67        | 10,27         | 193,61                  | 219         |
|                                    | Сметана 15%  | 25          | 0,65             | 3,75         | 0,73          | 40                      | -           |
|                                    | Кисломолочный напиток "Снежок"                       | 150         | 4,50             | 3,75         | 15,00         | 112,5                   | 386         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |  | <b>260</b>  | <b>19,43</b>     | <b>18,17</b> | <b>26,00</b>  | <b>346,11</b>           |             |
| <b>УЖИН</b>                        | Рыба припущенная (минтай)                            | 100         | 14,57            | 1,11         | 0,33          | 89,48                   | 227         |
|                                    | Пюре картофельное                                    | 150         | 3,09             | 4,80         | 20,40         | 137,25                  | 312         |
|                                    | Овощи натуральные свежие (огурцы)                    | 100         | 0,80             | 0,10         | 2,50          | 14                      | 71          |
|                                    | Компот из свежих яблок,                              | 200         | 0,14             | 0,14         | 3,44          | 16,54                   | 342         |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                                   | 20          | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 42,72                   | ---         |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40          | 2,72             | 0,48         | 16,80         | 84                      | --          |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>               |  | <b>610</b>  | <b>22,90</b>     | <b>6,83</b>  | <b>53,13</b>  | <b>383,99</b>           |             |
| <b>УЖИН 2</b>                      | Кондитерские изделия(печенье)                        | 25          | 1,85             | 2,35         | 18,27         | 101,75                  | 19          |
|                                    | Чай с сахаром ,                                      | 200         | 0,20             | 0,00         | 10,02         | 39,82                   | 628         |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>             |  | <b>225</b>  | <b>2,05</b>      | <b>2,35</b>  | <b>28,29</b>  | <b>141,57</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>2873</b> | <b>91,31</b>     | <b>77,94</b> | <b>336,43</b> | <b>2420,19</b>          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |  | <b>2873</b> | <b>91,31</b>     | <b>77,94</b> | <b>336,43</b> | <b>2420,19</b>          |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |  | <b>2873</b> | <b>91,31</b>     | <b>77,94</b> | <b>336,43</b> | <b>2420,19</b>          |             |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.