

Макарова Е.Ю.
24.01.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

24.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	14
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Каша жидкая молочная кукурузная со слив,маслом	250/10	7,85	10,97	49,12	326,03	182
	Чай с сахаром ,,	200	0,40	0,00	10,06	41,72	628
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	18,54	28,45	93,18	689,22	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	185	1,48	0,37	13,88	70,3	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		385	2,48	0,57	34,08	162,3	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	300	4,26	5,52	22,56	173,1	108
	Бифштекс рубленый	90	22,39	23,22	0,40	300,01	266
	Рагу из овощей	180	3,08	8,66	18,92	166,79	143
	Фасоль овощная отварная (консерв,)	75	4,57	0,00	11,17	63	132
	Компот из изюма	200	0,58	0,12	28,18	109,66	348
	Хлеб пшеничный в/с	95	7,51	0,95	45,88	202,92	--
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	25,20	126	--
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	46,47	39,19	152,31	1141,48	
ПОЛДНИК	Котлета,запечённая в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420
	Яблоки печенье(без сахара)	50	0,22	0,22	5,41	25,94	372
	Какао с молоком,	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,29	14,17	56,16	418,54	
УЖИН	Сельдь (филе)	90	15,30	7,65	0,00	130,5	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 свекольная	75	1,40	5,70	8,45	90,89	35
	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	--
ИТОГО ЗА УЖИН		635	30,65	23,77	82,81	665,5	
УЖИН 2	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	.
ИТОГО ЗА УЖИН 2		125	3,12	3,12	13,75	97,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3050	117,55	109,27	432,29	3174,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3050	117,55	109,27	432,29	3174,54	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3050	117,55	109,27	432,29	3174,54	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.