

Макарова Е.Ю.
26.01.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

26.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
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 ячневая со слив,маслом	250/10	9,20	11,10	49,57	334,17	182
	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,4	383
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,53	0,70	33,81	149,52	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	23,15	31,18	108,65	794,04	
ЗАВТРАК 2	Мандарины свеж,	188	1,50	0,38	14,10	71,44	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		388	2,50	0,58	34,30	163,44	
ОБЕД	Борщ со св, капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,91	7,74	17,97	153,27	82
	Тефтели 1-й вариант	120	14,50	13,02	14,42	233,9	278
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	1,60	13	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	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		1130	37,61	31,05	164,67	1069,59	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	20,16	15,06	14,50	273,34	219
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	11
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	6,00	5,00	20,00	150	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	27,60	21,76	45,60	488,94	
УЖИН	Рыба припущенная (скумбрия)	100	22,56	16,51	0,33	240,39	227
	Картофель в молоке	180	4,21	4,46	23,69	151,92	311
	Фасоль овощная отварная (консерв.)	100	6,10	0,00	14,90	84	132
	Чай с лимоном,	200	0,46	0,00	10,24	43,86	377
	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		660	38,99	21,89	84,02	688,89	
УЖИН 2	Молоко питьевое пастер,	200	5,80	5,00	9,60	108	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	9,60	108	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3273	135,65	111,46	446,84	3312,9	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3273	135,65	111,46	446,84	3312,9	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3273	135,65	111,46	446,84	3312,9	

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.