

# Ежедневное меню

ДАТА 28.10 2022г

## Меню и пищевая ценность <sup>1</sup>приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак ШК			17,5	20,02	73,84	549,93
Масса порции: 510						
<b>Обед</b>						
56,64	Борщ с капустой и картофелем со	200/5	1,55	4,47	8,02	75,64
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
211,05	Макаронные изделия отварные с	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед			22,04	21,17	107,24	704,12
Масса порции: 710						
Итого за день			39,54	41,19	181,08	1254,05

## Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

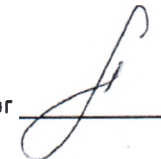
Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с	180/10	5,5	10,5	38,7	271,81
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак ШК			19,2	20,66	85,79	610,27
Масса порции: 550						
<b>Обед</b>						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со	250/10	2,03	5,67	10,18	100,62
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
211,06	Макаронные изделия отварные с	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед			23,67	22,50	116,80	764,59
Масса порции: 800						
Итого за день			42,87	43,16	202,59	1374,86

Директор  Шафигуллина Г.Т.

Технолог  Нафикова Г.Г.