

Ежедневное меню
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ш-7-11 лет

ДАТА

06.12.2022

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

233,23	Филе грудки , припущ. в том. соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	208,02	
211,05	Макаронные изделия отв. с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный	60	8	0,6	33	156	
Итого за Завтрак			505	33,71	22,91	83,2	616,8

Дополнительное питание : фрукт

1 шт

Обед							
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	
445,38	Котлеты мясные с молочн соусом	60/30	10,14	12,87	8,62	167,87	
610,03	Рис припущеный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед			710	21,57	22,6	128,9	777,16
Итого за день				55,28	45,51	212,1	1393,96

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ш-12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

233,24	Филе грудки , припущ. в том. соусе	50\50	22,03	19,98	3,25	279,96	
211,06	Макаронные изделия отв. с маслом	180\10	6,97	4,44	44,48	245,99	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный	60	8	0,6	33	110	
Итого за Завтрак			550	37,06	25,03	90,92	678,23

Обед

58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	
445,38	Котлеты мясные с молочн соусом	60/30	10,14	12,87	8,62	167,87	
611,02	Рис припущеный	200	4,55	7,88	46,75	275,89	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед			800	23,93	24,14	147,69	875,36
Итого за день				60,99	49,17	238,61	1553,59

Директор Г.А.Шафигуллина Г.Т.

Технолог Г.Г.Нафикова Г.Г.