

Ежедневное меню

ДАТА

09.12.22

Меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак						
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 Масса порции: 510			17,5	20,02	73,84	549,93
Дополнительное питание: печенье 1 уп.						
Обед						
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 Масса порции: 710			22,04	21,17	107,24	704,12
Итого за день			39,54	41,19	181,08	1254,05

Меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак						
430,36	Каша рисовая мол. вязкая с маслом	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 Масса порции: 550			19,2	20,66	85,79	610,27
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картоф. со сметан.	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
285	Чай с лимоном с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед Масса порции: 830			26,13	22,81	119,09	785,87
Итого за день			45,33	43,47	204,88	1396,14

Директор

Шафигуллина Г.Т.

Технолог

Нафикова Г.Г.