



Ежедневное меню

ДАТА 30/01-23

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
тк211,06	Макаронные изделия отварные с	150/5/30	6,15	4,83	38,8	223,6
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
401 ⁴	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Завтрак		Масса порции: 535	12,26	15,24	85,61	534,6
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
80,55	Рыба, тушен. с овощами(филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		Масса порции: 755	24,67	18,38	103,92	680,41
Итого за день			36,93	33,62	189,53	1215,01

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
тк211,07	Макаронные изд. отв. с томат. соусом	180/10/30	6,15	4,83	38,8	223,6
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		Масса порции: 580	12,46	15,54	80,71	515,6
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
80,62	Рыба, тушеная с овощами(филе	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,9
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный	60	8	0,6	33	156
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		Масса порции: 800	31,74	20,11	122,68	785,98
Итого за день			44,2	35,65	203,39	1301,58

Директор  Шафигуллина Г.Т.

Технолог  Нафикова Г.Г.