

Ежедневное меню

ДАТА

19.12.22

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

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

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| ттк 66,64 | Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(| 250/20 | 11,37 | 12,52 | 15,68 | 221,02 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 |
| 305,11 | Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| Итого за Завтрак масса порции: 540 | | | 18,08 | 22,93 | 66,81 | 547,12 |

| Дополнительное питание: Шоколад | 1шт

Обед

| | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| 53,42 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 1,68 | 4,86 | 7,36 | 80,73 |
| 80,55 | Рыба, тушен. с овощами(филе минтая) | 45/45 | 9,15 | 7,03 | 1,96 | 108,13 |
| 497,02 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 9,04 | 5,98 | 40,83 | 252,96 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского | 30 | 2,40 | 0,3 | 13,8 | 66 |
| Итого за Обед масса порции : 735 | | | 23,87 | 18,37 | 87,63 | 611,72 |
| Итого за день | | | 41,95 | 41,3 | 154,44 | 1158,84 |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

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

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| ттк 66,65 | Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(| 250/30 | 15,67 | 16,14 | 15,71 | 270,85 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 |
| 305,11 | Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| Итого за Завтрак Масса порции: 550 | | | 22,38 | 26,55 | 66,84 | 596,95 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 53,05 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 2,03 | 5,7 | 9,11 | 96,86 |
| 80,62 | Рыба, тушен. с овощами(филе минтая) | 50/50 | 10,18 | 7,78 | 2,17 | 119,99 |
| 497,03 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5 | 10,85 | 7,18 | 49,00 | 303,55 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| 420,07 | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 8 | 0,6 | 33 | 156 |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского | 30 | 2,40 | 0,3 | 13,8 | 66 |
| Итого за Обед Масса порции: 835 | | | 31,06 | 21,26 | 103,26 | 716,30 |