

Ежедневное меню

ДАТА

10.11.22

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

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						
2,1	Салат из белокоч. капусты с морк.	60	1,38	3,08	7,01	62,12
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный	60	8	0,6	33	156
Итого за Завтрак Масса порции: 500			24,59	20,33	86,99	616,33
Обед						
129,14	Суп картофельный с горохом и	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	14,56	17,12	13,54	267,29
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед Масса порции: 720			28,79	22,85	105,32	742,05
Итого за день			53,38	43,18	192,31	1358,38

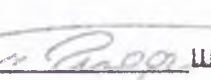
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

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						
2,11	Салат из белокоч. капусты с морк	100	2,3	5,13	11,68	103,53
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	41,42	399,12
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак Масса порции: 550			23,2	24,13	90,3	671,65
Обед						
129,14	Суп картофельный с горохом и	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11
тк118,2	Рагу овощное с отварным мясом	250	20,26	23,91	18,92	373,2
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
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 Масса порции: 800			35,29	29,74	116,2	873,96
Итого за день			58,49	53,87	206,5	1545,61

Директор  Шафигуллина Г.Т.

Технолог 

Нафикова Г.Г.