

Ежедневное меню
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ДАТА
14.12.22

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

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

ТТК 129,16	Суп картоф. с горох. и гренк.,с мясом	250/20/20	17,07	12,1	37,16	325,78
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак		Масса порции: 540		26,05	26,11	68,88
						616,34

Дополнительное питание: Сок 1 шт

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
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 день		52,13		50,91	170,3	1349,6

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

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						
ТТК 129,17	Суп картоф. с горох. и гренк.,с мясом	250/20/30	21,37	15,71	37,19	375,61
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак		Масса порции: 550		30,35	29,72	68,91
						666,17

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86
96,2	Гуляш	50/50	15,31	16,7	3,53	225,56
211,06	Макаронные изделия отварные с	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99
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: 810		29,11	27,44	110,92
						807,41
Итого за день				59,46	57,16	179,83
						1473,58

Директор Андрей Шаfigуллина Г.Т.

Технолог Нафикова Г.Г.