

Ежедневное меню

ДАТА

14.12.22

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

тк 129,16	Суп картоф. с горох. и гренок., 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

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

тк 129,17	Суп картоф. с горох. и гренок., 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

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

Шафигуллина Г.Т.

Технолог

Нафикова Г.Г.