



Ежедневное меню

Дата 14/3-23

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: L 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 510			13,63	16,22	68,45	477,47
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	120,9
97,62	Жаркое по-домашнему	150	9,62	11,75	17,58	214,83
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед суммарная масса порции: 700			20,16	21,95	92,53	670,00
Итого за день			33,79	38,17	160,98	1147,47

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: L 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
430,37	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	6	11,6	43	302
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 550			14,23	17,76	73,7	516
Обед						
516/3	Маринад овощной без томата	100	1,11	8,86	9,86	123,75
67,04	Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81
524,08	Плов из отварной говядины	200	15,97	18,9	39,04	389,96
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 820			24,62	34,15	107,49	834,42
Итого за день			38,85	51,91	181,19	1350,42