

Ежедневное меню

ДАТА

02.12.22

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШФ 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Завтрак		Масса порции: 595	11,69	9,98	78,25	455,91

Дополнительное питание: печенье 1 упак.

Обед						
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
25,23	Салат из свеклы с растительным	60	1,12	5,07	6,58	76,37
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	97,08
97,62	Жаркое по-домашнему	150	9,62	11,75	17,58	214,83
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный	60	8	0,6	33	156
421,11	Хлеб ржано-пшенич. для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		Масса порции: 700	24,16	22,05	98,03	672,18
Итого за день			35,85	32,03	176,28	1128,09

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШФ 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,04	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,83	7,34	31,55	216,26
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Завтрак		Масса порции: 625	13,46	10,7	88,95	512,26
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным	60	1,12	5,07	6,58	76,37
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35
97,65	Жаркое по-домашнему	200	12,74	15,52	23,48	284,94
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный	60	8	0,6	33	156
421,11	Хлеб ржано-пшенич. для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		Масса порции: 810	27,83	26,88	107,05	766,56
Итого за день			41,29	37,58	196	1278,82

Директор Г.Т. ШаfigуллинаТехнолог Г.Г. Нафикова