

# Ежедневное меню

ДАТА

28.11.22

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ттк211,06	Макаронные изделия отварные с	150/5/30	6,15	4,83	38,8	223,6
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>Масса порции: 535</b>	<b>12,26</b>	<b>15,24</b>	<b>85,61</b>
<b>Дополнительное питание: Шоколад</b>		<b>1шт</b>				
<b>Обед</b>						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
80,55	Рыба, тушен. с овощами(филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
<b>Итого за Обед</b>			<b>Масса порции: 755</b>	<b>24,67</b>	<b>18,38</b>	<b>103,92</b>
<b>Итого за день</b>				<b>36,93</b>	<b>33,62</b>	<b>189,53</b>
						<b>1215,01</b>

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ттк211,07	Макаронные изд. отв. с томат. соусом	180/10/30	6,15	4,83	38,8	223,6
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>Масса порции: 580</b>	<b>12,46</b>	<b>15,54</b>	<b>80,71</b>
<b>Обед</b>						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
80,62	Рыба, тушенная с овощами(филе	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,9
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный	60	8	0,6	33	156
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого за Обед</b>			<b>Масса порции: 800</b>	<b>31,74</b>	<b>20,11</b>	<b>122,68</b>
<b>Итого за день</b>				<b>44,2</b>	<b>35,65</b>	<b>203,39</b>
						<b>1301,58</b>

Директор Шаfigуллина Г.Т.

Технолог Нафикова Г.Г.