

Ежедневное меню

Дата

11.11.22

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ 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	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак ШК			17,5	20,02	73,84	549,93
Масса порции: 510						
Обед						
56,64	Борщ с капустой и картофелем со	200/5	1,55	4,47	8,02	75,64
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
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 Обед			22,04	21,17	107,24	704,12
Масса порции: 710						
Итого за день			39,54	41,19	181,08	1254,05

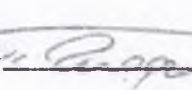
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

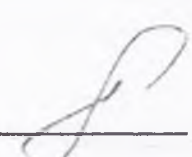
Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
430,36	Каша рисовая мол. вязкая с маслом	180/10	5,5	10,5	38,7	271,81
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак ШК			19,2	20,66	85,79	610,27
Масса порции: 550						
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картоф. со сметан.	250/10	2,03	5,67	10,18	100,62
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
211,06	Макаронные изделия отварные с	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99
285	Чай с лимоном с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			26,13	22,81	119,09	785,87
Масса порции: 830						
Итого за день			45,33	43,47	204,88	1396,14

Директор  Шафигуллина Г.Т.

Технолог  Нафикова Г.Г.