



Ежедневное меню

Дата 02/03-23

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: четверг
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						
48/1	Икра свекольная	60	1,05	4,27	5,2	55,6
445,37	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак			суммарная масса порции: 535			
Обед			19,3	20,8	86,0	601,7
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со	250/10	2,14	5,76	11,48	109,56
12,2	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	45/45	12,85	14,74	4,87	202,68
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед			суммарная масса порции: 765			
Итого за день			48,99	27,19	103,17	777,48
			48,99	48,02	189,18	1379,21

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12 лет и старше

День: четверг
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						
48/3	Икра свекольная	100	1,4	5,7	7,5	62,2
445,36	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак			суммарная масса порции: 620			
Обед			20,9	22,5	96,2	647,4
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со	250/10	2,14	5,76	11,48	109,56
12,21	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	50/50	14,09	16,39	5,37	224,61
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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: 805			
Итого за день			31,94	29,94	106,34	824,00
			52,84	52,44	202,58	1471,37