

## Ежедневное меню

ДАТА

15.11.22

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

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>						
12,2	Филе грудки, припуш. в мол. соусе	45\45	12,85	14,74	4,87	202,68
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130\4	4,13	3,97	18,61	126,54
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак                      Масса порции: 575			23,02	22,3	77,4	597,82
<b>Обед</b>						
56,21	Суп с мелконашинков. овощ. со смет	250\10	2,14	5,76	11,48	107,06
445,38	Котлеты мясные с молоч. соусом	60\30	10,14	12,87	8,62	167,87
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшенич. для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед                      Масса порции: 700			20,93	25,78	99,55	690,9
Итого за день			43,95	48,08	176,95	1288,72

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

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>						
12,2	Филе грудки, припуш. в мол. соусе	50\50	14,09	16,39	5,37	224,61
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180\5	5,71	5,11	25,76	171,65
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак                      Масса порции: 605			25,84	25,09	85,05	664,86
<b>Обед</b>						
56,21	Суп с мелконашинков. овощ. со смет	250\10	2,14	5,76	11,48	107,06
445,38	Котлеты мясные с молоч. соусом	60\30	10,14	12,87	8,62	167,87
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед                      Масса порции: 800			23,29	27,32	117,44	785,1
Итого за день			49,13	52,41	202,49	1449,96

Директор  Шафигуллина Г.Т.Технолог 

Нафикова Г.Г.