



## Ежедневное меню

ДАТА

16/02-23

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции   | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая |
|------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
|                  |                                |                   | Б                    | Ж     | У      |                     |
| 1                | 2                              | 3                 | 4                    | 5     | 6      | 7                   |
| Завтрак          |                                |                   |                      |       |        |                     |
| 445,37           | Котлеты мясные с томат. соусом | 60/30             | 9,87                 | 11,79 | 8,34   | 178,98              |
| 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               |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный     | 30                | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                  |
| Итого за Завтрак |                                | Масса порции: 500 | 16,88                | 19,98 | 81,78  | 575,15              |
| Обед             |                                |                   |                      |       |        |                     |
| 67,32            | Свекольник со сметаной         | 200/10            | 2,25                 | 4,93  | 14,74  | 112,75              |
| 12,2             | Филе грудки, припущенное в мол | 45/45             | 12,85                | 14,74 | 4,87   | 202,68              |
| 302,00           | Каша гречневая вязкая с маслом | 150/5             | 4,77                 | 4,86  | 21     | 148,55              |
| 294,01           | Компот из свежих плодов        | 200               | 0,16                 | 0,16  | 18,89  | 78,65               |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный     | 30                | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78,00               |
| 1,2              | Хлеб ржано-пшенич для детского | 30                | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66,00               |
| Итого за Обед    |                                | Масса порции: 715 | 24,83                | 25,29 | 90,28  | 686,63              |
| Итого за день    |                                |                   | 41,71                | 45,27 | 172,06 | 1261,78             |

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 112 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции   | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая |
|------------------|-----------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
|                  |                                   |                   | Б                    | Ж     | У      |                     |
| 1                | 2                                 | 3                 | 4                    | 5     | 6      | 7                   |
| Завтрак          |                                   |                   |                      |       |        |                     |
| 445,37           | Котлеты мясные с томат. соусом    | 60/30             | 9,87                 | 11,79 | 8,34   | 178,98              |
| 611,01           | Рис припущенный                   | 200               | 5,3                  | 8,35  | 54,53  | 314,16              |
| 285              | Чай с лимоном и сахаром           | 200               | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28               |
| 420,06           | Хлеб пшеничный обогащенный        | 60                | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                 |
| Итого за Завтрак |                                   | Масса порции: 550 | 19,2                 | 20,7  | 100,6  | 665,4               |
| Обед             |                                   |                   |                      |       |        |                     |
| 67,08            | Свекольник со сметаной            | 250/5             | 2,61                 | 5,04  | 18,13  | 128,71              |
| 12,21            | Филе грудки, припущ. в мол. соусе | 50/50             | 14,09                | 16,39 | 5,37   | 224,61              |
| 497,03           | Каша гречневая рассыпч. с маслом  | 180/5             | 10,85                | 7,18  | 49,00  | 303,55              |
| 294,01           | Компот из свежих плодов           | 200               | 0,16                 | 0,16  | 18,89  | 78,65               |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный        | 30                | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78,00               |
| 1,2              | Хлеб ржано-пшенич. для детского   | 30                | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66,00               |
| Итого за Обед    |                                   | Масса порции: 800 | 32,51                | 29,37 | 121,69 | 879,52              |
| Итого за день    |                                   |                   | 51,74                | 50,02 | 222,25 | 1544,94             |

Директор

Шафигуллина Г.Т.

Технолог

Нафикова Г.Г.