

Ежедневное меню

ДАТА 21.12.22

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

445,37	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		Масса порции: 575		21,71	18,47	85,45
						596,84

Дополнительное питание: Сок 1 шт

Обед

2,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,56	4,17	8,41	78,84
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	97,08
684	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	9,62	11,75	17,58	214,83
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный	70	5,6	0,7	38,5	182
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		Масса порции: 730		21,4	21,15	114,28
						733,75
Итого за день				43,11	39,62	199,73
						1330,59

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

445,37	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		Масса порции: 570		23,52	19,67	93,62
						647,43

Обед

2,21	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,96	5,21	10,51	98,55
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35
684	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	9,62	11,75	17,58	214,83
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
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
Итого за Обед		Масса порции: 780		25,55	23,25	118,6
						773,73
Итого за день				49,07	42,92	212,22
						1421,16

Директор

Шафигуллина Г.Т.

Технолог

Нафикова Г.Г.