

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

13.12.22

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12,2	Филе грудки, припущ.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						

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

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						
12,2	Филе грудки, припущ. 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			25,84	25,09	85,05	664,86
Обед						
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			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.