

## Ежедневное меню

ДАТА

15.12.22

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

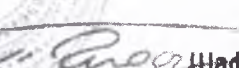
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
445,37	Котлеты мясные с томат. соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак			16,88	19,98	81,78	575,15
Дополнительное питание: пастила 2 шт						
<b>Обед</b>						
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			24,83	25,29	90,28	686,63
Итого за день			41,71	45,27	172,06	1261,78

Рацион: ШК 112 лет и старше

День: четверг

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>						
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			19,2	20,7	100,6	665,4
<b>Обед</b>						
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			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.