

## 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

## Завтрак

445,37	Котлеты мясные с томат. соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
611,02	Рис припущеный	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

Дополнительное питание: пастила 2 шт

## 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

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

## Завтрак

445,37	Котлеты мясные с томат. соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
611,01	Рис припущеный	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

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

000 ППФ  
«Большая Страна»Директор Раиса Шафигуллина Г.Т.Технолог Нафикова Г.Г.