



Ежедневное меню

Дата 09/03-23

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 1: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
516/1	Маринад овощной без томата	60	0,67	5,32	5,92	74,25
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	41,42	365,67
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 500			20,77	24,22	79,04	582,92
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	14,56	17,12	13,54	267,29
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 750			29,11	27,82	106,4	792,42
Итого за день			49,88	52,04	185,44	1375,34

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 1: 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
516/3	Маринад овощной без томата	100	1,11	8,86	9,86	123,75
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	41,42	365,67
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 560			22,81	27,96	91,28	672,42
Обед						
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	97	226,11
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 830			31,51	33,18	172,3	874,31
Итого за день			54,32	61,14	263,58	1546,73