

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						
2,1	Салат из белокочанной капусты с	60	1,38	3,08	7,01	62,12
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого за Завтрак		Масса порции: 500	20,67	27,48	81,9	657,33
Обед						
129,14	Суп картофельный с горохом и	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	180	14,56	17,12	13,54	267,29
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		Масса порции: 730	29,59	22,95	110,82	768,05
Итого за день			50,26	50,43	192,72	1425,38

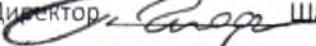
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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						
2,11	Салат из белокочанной капусты с	100	2,3	5,13	11,68	103,53
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный	60	8	0,6	33	156
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого за Завтрак		Масса порции: 550	25,59	29,63	92,07	724,74
Обед						
129,14	Суп картофельный с горохом и	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11
118,2	Рагу овощное с отварным мясом	250	20,26	23,91	18,92	373,2
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		Масса порции: 800	35,29	29,74	116,2	873,96
Итого за день			60,88	59,37	208,27	1598,7

Директор  Шафигуллина Г.Т.Технолог  Нафикова Г.Г.