

Ежедневное меню

ДАТА

05.12.2022

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

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						
тк 66,64	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(250/20	11,37	12,52	15,68	221,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
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: 540			18,08	22,93	66,81	547,12
	Дополнительное питание: Шоколад	1шт				
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
80,55	Рыба, тушен. с овощами(филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Обед масса порции : 735			23,87	18,37	87,63	611,72
Итого за день			41,95	41,3	154,44	1158,84


Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

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						
тк 66,65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(250/30	15,67	16,14	15,71	270,85
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
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: 550			22,38	26,55	66,84	596,95
Обед						
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86
80,62	Рыба, тушен. с овощами(филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный	60	8	0,6	33	156
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Обед Масса порции: 835			31,06	21,26	103,26	716,30

Директор  Шифгуллина Г.Т.

Технолог  Нафикова Г.Г.