

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю:

Возрастная категория:

Если

04.03.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,50	5,90	20,80	154	№311
	Бутерброд с маслом	15 5	1,60	3,80	7,40	70	№1
	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	10,50	42	№686
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	6,20	9,70	38,70	266,9	
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	150	0,10	0,00	17,40	70	№518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,10	0,00	17,40	70	
ОБЕД	Салат из моркови с сыром	40	1,00	3,60	3,30	50	№89
	Уха рыбацкая	150/50	5,80	5,40	12,60	122	№30/2
	Биточки рубленные из птицы запеченные	60	6,80	7,60	7,50	126	№498
	Макароны отварные с овощами	120	2,40	2,50	18,30	105	№294
	Кисель	150	0,30	0,20	13,40	56	№505
	Хлеб пшеничный	10	0,20	0,10	4,40	19	
	Хлеб ржаной	20	0,50	0,30	7,60	34	
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	12,80	16,80	69,20	479,2	
ПОЛДНИК	Суфле творожное со сладкой глазурью	130	10,00	6,40	19,70	176	№19/3
	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,60	35	№685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,10	6,40	28,30	211,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,00	36,00	151,00	1060	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			Энерг етиче	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углев оды		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	5,90	6,40	28,80	196	№311
	Бутерброд с маслом	20 10	1,80	7,10	9,90	111	№1
	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	10,50	42	№686
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	7,80	13,50	49,20	350	
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	200	0,30	0,00	22,40	91	№518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,30	0,00	22,40	91	
ОБЕД	Салат из моркови с сыром	60	1,70	4,70	7,40	78,6	№89
	Уха рыбацкая	180/50	6,20	6,10	15,10	140	№30/2
	Биточки рубленые из птицы запеченные	70	8,70	8,90	10,30	156	№498
	Макароны отварные с овощами	150	3,10	2,80	27,40	147	№294
	Кисель	180	0,30	0,20	15,40	64,3	№505
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,20	8,80	38	
	Хлеб ржаной	20	0,50	0,30	7,60	34	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	20,80	23,10	92,00	658,5	
ПОЛДНИК	Суфле творожное со сладкой глазурью	150	12,90	9,60	24,40	236	№19/3
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,60	43	№685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	13,00	9,60	35,00	278,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,00	46,00	199,00	1377	