

Возрастная категория:

Если

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с поджариванием	150	8,90	6,70	7,80	127	№340
	Бутерброд с сыром	20 10	4,20	2,60	7,20	69	№3
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,60	43	№685
	Хлеб пшеничный	10	0,20	0,10	4,40	19	
	Хлеб ржаной	10	0,30	0,10	3,80	17	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	13,70	9,50	33,80	275,5	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие печеные	130	0,60	0,60	15,50	70	№11,306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0,60	0,60	15,50	70	
ОБЕД	Винигрет овощной	40	0,60	3,00	3,80	45	
	Суп лапша домашняя с курицей	150/10	3,50	3,70	12,90	99	№148
	Шницель из мяса	50	3,00	6,50	5,90	106	№451
	Овощи, припущенные в сметане	120	1,40	3,00	13,50	87	№210
	Компот из кураги	150	0,30	0,00	12,60	52	№638
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,20	8,80	39	
	Хлеб ржаной	30	0,70	0,40	11,30	52	
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	12,80	16,80	69,20	479,2	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	50	1,50	3,90	28,50	155	№560
	Кисломолочный напиток	160	3,70	3,50	5,00	66	№698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,20	7,40	33,50	221,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32	34	152	1046	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с поджарнировкой	180	10,60	8,40	8,40	151	№340
	Бутерброд с сыром	20 15	5,30	3,70	7,20	83,3	№3
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	12,60	51	№865
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,20	8,80	39	
	Хлеб ржаной	20	0,60	0,20	7,60	35	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	17,00	12,50	44,60	358,7	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие печеные	150	0,70	0,70	20,10	89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,70	0,70	20,10	89	
ОБЕД	Винигрет овощной	60	1,20	4,10	7,60	72	№4
	Суп лапша домашняя с курицей	180/10	4,10	4,20	15,20	115	№148
	Шницель из мяса	70	9,20	8,80	8,30	149	№451
	Овощи, припущенные в сметане	150	1,90	5,10	15,40	115	
	Компот из кураги	180	0,50	0,00	16,20	67	№638
	Хлеб пшеничный	20	0,50	0,30	7,60	34	
	Хлеб ржаной	30	0,70	0,40	11,30	52	
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	17,80	22,90	81,50	602,9	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	50	1,50	3,90	28,50	155	№560
	Кисломолочный напиток	200	5,50	6,00	12,30	125	№698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,00	9,90	40,80	280	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,00	46,00	187,00	1331	