

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 30.01.2025г

Неделя: 2 Четверг 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
54-32з	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		500	18,7	17,8	70,7	517,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3
54-6о	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед		710	28,8	25,1	106,1	765,8

Неделя: 2 Четверг 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	80	12,5	16,6	17,4	268,7
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Завтрак			22,6	22,4	87,1	622,4
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7
54-6о	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Итого за Обед		810	34,2	32,3	123,5	921,9

Повар Т.А.Дроба

Завхоз Н.А.Тах

ДАТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА ясли/сад	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)
ЗАВТРАК			
	1.Каша гречневая молочная	180/200	130,32/144,8
	2.Кофейный напиток с молоком	180/200	93,15/103,5
	3.Батон с сыром	20/8/ 30/10	136,8/182,4
2-Й ЗАВТРАК	Йогурт	95/100	80,28/100,08
ОБЕД	Нарезка из соленого огурца	40/60	40,3608/60,24
	1. Суп вермишелевый	150/200	88,272/98,08
	2. Гороховое пюре с гуляшом	120/80 150/90	133/187,2
	4. Компот из свежих яблок	180/200	54/60
	5.. Хлеб ржано-пшеничный	40/50	66,2/95
ПОЛДНИК	1.Чай	180/180	43/43
	2. Пирог с капустой	60/70	183,3/183,3
всего			1382,2878/1695,72