

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 20.01.2025г**Неделя: 1 Понедельник 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
53-19з	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-16к	Каша «Дружба»	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Завтрак		500	17,2	20,8	68,5	528,7
13	Овощная нарезка	60	0,6	0	2	10,6
113	Суп-лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4
268-У	Биточки «Детские» тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		750	34,5	31,5	102,4	832,7

Неделя: 1 Понедельник 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
53-19з	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,2	7,4	30	211,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Итого за Завтрак		550	20,9	24,7	77	613,5
13	Овощная нарезка	100	1,07	0,16	3,4	19,3
113	Суп-лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3
33,1ш	Биточки «Детские» тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		880	38,27	34,56	111,2	908,9

Повар Т.А.Дроба

Завхоз Н.А.Тах

ДАТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА ясли/сад	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)
ЗАВТРАК			
	1.Каша манная	150/200	166,4/221,8
	2.Кофейный напиток с молоком	150/180	99,6/120
	3.Бутерброд с маслом	20/4/30 /5	111,795/149,06
2-Й ЗАВТРАК	Сок (фрукт)	95/100	44,65/47
ОБЕД	1. Салат из свежей капусты	40/60	17,4267/26,01
	2.Суп с яйцом мясо Ц/б	150/200	101,25/150
	3. Макароны отварные с гуляшом	60/70	167,27/194,5
	5. Компот из свежих яблок	150/200	72,75/97
	6.. Хлеб ржано-пшеничный	40/50	66,2/82,75
ПОЛДНИК	1.Чай с сахаром	150/180	35,8/47
	2. Булочка домашняя	100/100	281,54/281,54
всего			1447,71/1999,96