

Составлено:
по диетическому
целесообразно
Доктор Власова Е.В.

Утверждено

Ежедневное меню

3 день

7-11 лет

Среднее питательное



18 09 2024

№ рецепт	Наименование блюда	посл	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность
				Белки,г	Жиры,г	Углевод	
	ЗАВТРАК						
455	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ		90	10,90	10,30	12,00	182,50
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203		150	5,10	9,15	34,20	244,50
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор)		60	0,60	0,10	1,75	13,20
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685		180	0,18	0,00	13,50	52,50
ТТК №68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №68		50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого за прием пищи:		530	20,08	20,15	78,55	583,20
	ПОЛДНИК						
	БУЛОЧКА С ВАРЕНОЙ СТУПЕНКОЙ		100	8,88	6,87	59,12	334,50
	СОК ФРУКТОВЫЙ		200	0,20	0,20	27,50	112,70
	Итого за прием пищи:		300	9,08	7,07	86,62	447,20
	Всего:		830	29,16	27,22	165,17	1 030,40

12-18 лет

№ рецепт	Наименование блюда	посл	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность
				Белки,г	Жиры,г	Углевод	
	ЗАВТРАК						
455	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ		100	12,10	11,40	13,30	202,70
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203		180	6,12	10,98	41,04	293,40
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор)		100	1,00	0,16	2,50	22,00
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685		180	0,18	0,00	13,50	52,50
ТТК №68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №68		50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого за прием пищи:		610	22,70	23,14	87,84	661,10
	ПОЛДНИК						
	БУЛОЧКА С ВАРЕНОЙ СТУПЕНКОЙ		100	8,88	6,87	59,12	334,50
	СОК ФРУКТОВЫЙ		250	0,25	0,25	34,40	140,90
	Итого за прием пищи:		350	9,13	7,12	93,52	475,40
	Всего:		960	31,83	30,26	181,36	1 136,50

Повар: Погудинская / Пелушина Н. В. /
Отв. за питание: Кисел / Куримова О. А. /