

И.О. директора
И.И.И.И.И.

Петякина И.В.

Ежедневное меню

10 день

7-11 лет

21.11

Утверждаю



№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
	ЗАВТРАК					
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	90	11,60	8,30	5,90	119,00
304	РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор	60	0,60	0,10	1,75	13,20
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	180	0,27	0,00	13,68	54,00
ТТК№68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого за прием пищи:	530	19,57	15,80	77,33	496,00
ПОЛДНИК						
	БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60
	Итого за прием пищи:	300	8,00	11,10	91,40	492,60
	Всего:	830	27,57	26,90	168,73	988,60

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. 373,00
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
	ЗАВТРАК					
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	100	12,90	9,20	6,50	132,20
304	РИС ОТВАРНОЙ №304	180	4,56	8,16	46,70	263,16
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор	100	1,00	0,16	2,90	22,00
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	180	0,27	0,00	13,68	54,00
ТТК№68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого за прием пищи:	610	22,03	18,12	86,88	561,86
ПОЛДНИК						
	БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,62	0,10	34,25	140,75
	Итого за прием пищи:	350	8,12	11,10	98,25	520,75
	Всего:	960	30,15	29,22	185,13	1 082,61