



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

16.01.25

1 неделя День: 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецепту |
|-------------------|---|-----------|------------------|-------|--------|----------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углево | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Голень запеченая 70 | 70 | 14,78 | 14,78 | 0,34 | 191,92 | 442,06 |
| | Соус сметанный 30 | 30 | 0,47 | 1,21 | 1,91 | 20,53 | 371,03 |
| | Макароньы отварные с томатом 150 | 150 | 5,8 | 4,35 | 34,78 | 201,73 | 8,76 |
| | Чай с сахаром 200/11 | 200 | 0,2 | 0,2 | 11,05 | 45,41 | 376 |
| | Батон йодированный 50 | 50 | 25,1 | 21,86 | 73,83 | 594,07 | 338 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 25,1 | 21,86 | 73,83 | 594,07 | |
| Стоимость рациона | | | 70,52руб. | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра кабачковая 60 | 60 | 0,6 | 4,2 | 5,1 | 34,2 | 604,02 |
| | Суп картофельный с рисом на курином бульоне 200 | 200 | 3,42 | 5,65 | 15,82 | 121 | 101 |
| | Котлета куриная 80 | 80 | 10,72 | 13,33 | 4,13 | 179,13 | 220,59 |
| | Соус томатный 20 | 20 | 0,21 | 1,21 | 1,44 | 17,64 | 364,05 |
| | Овощи запеченные 150 | 150 | 2,83 | 23,46 | 18,81 | 300,35 | 189,04 |
| | Сок фруктовый 200 | 200 | 0,3 | 0,1 | 11,8 | 52 | 442,05 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,34 | | 14,4 | 71,1 | 28 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 481,06 |
| | Итого за Обед | 770 | 21,72 | 46,76 | 86,84 | 832,23 | |
| Стоимость рациона | | | 105,79руб. | | | | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка сдобная с повидлом | 100 | 8,07 | 9,33 | 61,98 | 364,01 | 493,01 |
| | Чай с сахаром лимоном 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | 377,06 |
| | Итого за Полдник | 300 | 8,33 | 9,36 | 73,24 | 411,8 | |
| | Итого за день | 1 570 | 55,15 | 77,98 | 233,91 | 1838,1 | |
| Стоимость рациона | | | 52,89руб. | | | | |

Зав.производством

С. Новикова

