



Меню приготовляемых блюд

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

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

15.01.25

1 неделя День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 250	250	10,86	16,73	48,26	387,91	173,12
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	22,37	25,81	85,55	669,38	
		Стоимость рациона		82,00руб.			
Обед							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Биточек из говядины 80	80	13,02	14,76	13,07	236,96	404,27
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	930	33,08	32,78	148,64	1050,45	
		Стоимость рациона		122,98руб.			
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	12,47	7,57	56,54	347,65	
	Итого за день	1 830	67,92	66,16	290,73	2067,48	
		Стоимость рациона		61,49руб.			

Зав. производством

С. Ковалева С.А.

