



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 2025 12 лет и старше

31.01.25

1 неделя День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Котлета куриная п/ф 90	90	11,64	4,96	43,8	266,39	294,14
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Батон йодированный 40	50	3,8	1,38	25,7	131,25	28,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Завтрак	535	17,95	22,38	110,18	722,31	
Стоимость рациона							
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100	1,63	3,87	9,75	79,93	39,03
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100	100	0,39	5,05	4,2	64,04	274,08
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	482,02
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	930	14,74	22,21	111,62	711,85	
Стоимость рациона							
Полдник							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	350	7,32	12,14	78,02	450,94	
	Итого за день	1830	46,65	53,08	311,76	1881,83	
Стоимость рациона							

Зав. производством

С. Ковалева

