



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

Рацион: 1 циклическое меню 2025 12 лет и старше

30.03.25.

2неделя

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 250	250	5,89	9,81	41,56	278,75	174,05
	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	555	18,56	20,37	78,85	578,42	
Стоимость рациона			86,10руб				
Обед							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	Плов из птицы 250	250	14,44	18,59	27,49	335,29	291,3
	Компот из свежих яблок 200	200	0,14	0,14	13,51	56,82	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	хлеб пшеничный 30	30	2,34	0,6	14,4	71,1	28
	Итого за Обед	880	26,38	32,44	95,01	779,87	
Стоимость рациона			129,13руб				
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	350	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1 785	54,83	62,96	249,58	1797,95	
Стоимость рациона			64,56руб				

Зав.производством 

