



Меню приготовления блюда
на "14" Октября 2021 г.г.

Возрастная категория ОБЗг 7 до 11 лет

Прим. к блюду	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник/Поздний завтрак							
Завтрак							
	Сыр (твердый)	10	2,6	2,67	0,33	35,5	13
	Хлеб пшеницы высшего сорта	200,5	7,9	8,7	36,4	235	104
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	0,48	18	76	3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	14,3	37	283
Итого за Завтрак:		455	13,3	11,85	66,03	423,5	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной	50	1,03	2,25	5,15	41,7	6
	Суп картофельный с кабачками	250	7	4	20	144	139
	Биточки картофельные мясные с луком	100	16	15	14	252	98
	Макаронные изделия отварные	150	0	4,8	35,8	212	212
	Чай с лимоном и сахаром	200	1,4	1,4	11	51	284
	Хлеб пшеничный, разный обогащенный (для детского питания)	60	3	0,72	31	114	3
Итого за Обед:		810,0	36,5	28,2	109,0	827,7	
Итого за День:		1265,0	49,8	40,0	175,0	1251,2	
Итого стоимость рациона						121,66 руб.	

Составитель меню: Н.И. Жукова

