



А.А.Куликов



"Утврдаж"
Проектная группа "Милосердие"
Н.Г.Файзраманов

Меню приготовления блюд
на "15" ноября 2021 г.

Возрастная категория ОБЖ с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур а	Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
Несладкий	Йогурт/ Пончик/сливки							
Завтрак								
	Сыр (нормальный)	10	2,6	2,67	0,33	35,5	13	
	Каши овсяная молочная жидкая	205	7,6	8,7	36,4	255	194	
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	0,48	13	76	3	
	Чай с лимоном и сахаром	209	0,1	0	14,3	57	285	
Итого за Завтрак		465	13,3	11,85	64,03	423,5		
Обед								
	Салат из капусты брокколиной	90	1,05	2,25	5,15	44,7	6	
	Суп картофельный с бобовыми	250	7	4	20	144	130	
	Биточки котлеты мясные с соусом	100	16	15	18	252	98	
	Макаронные изделия отварные	130	6	4,8	35,8	212	212	
	Чай с лимоном и сахаром	200	1,4	1,4	11	61	284	
	Хлеб пшеничный, разный обогащенный (для детского питания)	60	3	0,72	23	114	3	
Итого за Обед		810,0	36,5	28,2	109,0	827,7		
Итого за		1265,0	49,8	40,0	173,0	1251,2		121,66

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

