



Меню приготовления блюд
на "10" Октября 2022 год.

Возрастная категория **QВЗ с 12 до 18 лет**

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая/ Понедельник					
Завтрак							
	302	Каша манная молочная с маслом	185	5,40	7,20	26,80	194,00
	1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00
Итого за завтрак				7,80	15,80	51,38	380,00
Обед							
	63	Суп картофельный с горохом	250	6,25	6,25	21,25	160,00
	302	Каша "Артек" молочная вязкая	260	10,00	12,20	51,10	356,00
	4	Батон нарезной (для сыра)	30	4,00	1,00	28,00	130,00
	27	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00
	306	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	*	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
	685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	1,00	24,00	118,00
Итого за обед				33,06	27,91	153,93	991,00
Итого количество блюд				141-36			

Итого стоимость рациона

141,36

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

