



Меню приготовления блюд
на "20" Января 2023 год.

Возрастная категория ОБЗ с 7 до 11 лет

Принем пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Второй/Питание					
Завтрак							
	340	Омлет натуральный	110	10,30	15,93	1,80	191,80
	27	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	2,00	0,20	14,80	71,00
Итого за завтрак			369	15,31	18,83	25,66	332,80
Обед	6	Салат из белокочанной капусты	50	1,38	3,08	7,01	62,00
	148	Суп-лапша	200	2,00	6,00	11,00	104,00
	233	Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе	100	22,03	19,99	3,26	280,00
	173	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	7,00	39,00	257,00
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	1,00	24,00	118,00
Итого за обед			750	38,41	37,07	94,25	861,00
Итого стоимость рациона							136-98

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

