



Меню приготовления блюд
на "20" июня 2023 год.

Возрастная категория с 12 до 14 лет ДЛТО

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая / Вторник					
Завтрак	206	Бутерброд с сыром	45	5,00	7,00	14,50	106,00
	302	Каша молочная рисовая с маслом	210	6,31	10,15	38,75	293,00
	686	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,18	98,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	2,10	1,00	22,90	158,00
Итого за завтрак			550	13,47	13,52	79,53	554,00
Обед	таб.32	Овощи свежие (порционно)	40	0,28	0,04	0,76	70,00
	148	Суп-лапша домашняя	250	2,60	4,30	11,60	117,00
	176	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00
	54	Рыба тушеная с овощами	100	12,20	8,00	55,20	168,00
	ТТК	Напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	5,60	0,90	30,90	157,00
	Итого за обед			830,00	24,35	19,11	141,45
Итого стоимость рациона							140-00

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина* В.Н.Жонина

