




Меню приготовления блюд  
на "22" 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 / Четверг					
Завтрак	302	Каша молочная Артек с маслом	210	12,38	12,50	63,27	416,00
	692	Кофейный напиток	200	3,04	3,32	16,39	108,00
	1	Бутерброд с маслом	40	5,00	7,00	14,60	146,00
	3	Хлеб пшеничный,	50	2,63	0,45	13,88	71,00
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>20,45</b>	<b>24,87</b>	<b>108,14</b>	<b>741,00</b>
Обед	таб.32	Овощи свежие (порционно)	40	3,52	5,98	9,78	117,00
	148	Суп-лапша домашняя	250	2,60	4,30	11,60	96,00
	57	Каша гречневая	180	6,25	8,48	24,08	210,53
	143	Гуляш из говядины	90	14,00	15,00	3,00	200,00
	648	Кисель из плодовогоодного концентрата	200	0,00	0,00	23,50	95,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	5,60	0,90	30,90	157,00
<b>Итого за обед</b>			<b>820,00</b>	<b>31,94</b>	<b>34,63</b>	<b>102,85</b>	<b>875,03</b>
<b>Итого стоимость рациона</b>							<b>140-00</b>

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина

