



Меню приготовления блюд
на "18" Октября 2023 год.

Возрастная категория QВ3 с 7 до 11 лет

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая/Средняя					
Завтрак							
	80	Рыба, запеченная с овощами	140	10,25	6,60	2,20	110,00
	176	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	3,92	36,95	201,00
	285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,00	9,30	37,00
	1	Яблоко	120	0,50	0,50	12,30	59,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	1,00	24,00	118,00
Итого за завтрак			660	18,35	12,02	84,75	525,00
Обед							
	5	Свекла отварная (порционно)	50	0,90	0,10	5,90	28,00
	148	Суп-лапша	200	2,00	6,00	11,00	104,00
	138	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20,00	199,00
	103	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	8,50	7,00	6,10	122,00
	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	18,48	19,02	76,68	611,00
Итого стоимость рациона							149-22

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

