



Меню приготовления блюд  
на "23" Октября 2023 год.

Возрастная категория ОБЗ с 7 до 11 лет

| Прием пищи              | № рецептур | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |            |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |            | Второй/ Понедельник                                |           |                  |       |          |                         |
| Завтрак                 |            |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 302        | Каша рисовая молочная вязкая с маслом              | 210       | 9,10             | 8,20  | 40,90    | 262,00                  |
|                         | 685        | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,90     | 40,00                   |
|                         | 1          | Бутерброд с маслом                                 | 40        | 2,40             | 7,50  | 14,89    | 137,00                  |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 4,00             | 0,60  | 24,00    | 118,00                  |
| Итого за завтрак        |            |                                                    | 500       | 15,50            | 16,29 | 89,49    | 556,00                  |
| Обед                    |            |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 6          | Салат из белокочанной капусты                      | 50        | 1,38             | 3,08  | 7,01     | 62,00                   |
|                         | 63         | Суп картофельный с горохом                         | 200       | 5,00             | 5,00  | 17,00    | 128,00                  |
|                         | 128        | Котлета из куриного филе с соусом                  | 100       | 7,50             | 10,70 | 7,70     | 158,00                  |
|                         | 212        | Макаронные изделия отварные                        | 150       | 5,53             | 3,94  | 33,01    | 193,00                  |
|                         | 648        | Кисель плодово-ягодный                             | 200       | 0,00             | 0,00  | 20,00    | 76,00                   |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 4,00             | 0,60  | 24,00    | 118,00                  |
| Итого за обед           |            |                                                    | 750       | 23,41            | 23,72 | 108,72   | 735,00                  |
| Итого стоимость рациона |            |                                                    | 149,22    |                  |       |          |                         |

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

