



Меню приготовления блюд  
на "29" Декабря 2023 год.

Возрастная категория ОБЗ с 7 до 11 лет

| Прием пищи              | № рецептур | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая |
|-------------------------|------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------|
|                         |            |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |
| Неделя/день             |            | Вторая/ Питание                                    |           |                  |       |          |                |
| Завтрак                 |            |                                                    |           |                  |       |          |                |
|                         | 213        | 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         |
|                         | 285        | Чай с сахаром и лимонном                           | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,30     | 37,00          |
|                         | ***        | Шоколад                                            | 65        | 7,50             | 9,30  | 45,00    | 150,00         |
|                         | 259        | Выпечка                                            | 100       | 11,30            | 11,10 | 24,00    | 121,00         |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 60        | 5,00             | 1,00  | 30,00    | 141,00         |
| Итого за завтрак        |            |                                                    | 675       | 54,83            | 48,39 | 95,46    | 986,00         |
| Обед                    | 4          | Овощи (порционно)                                  | 20        | 0,14             | 0,02  | 0,38     | 2,20           |
|                         | 148        | Суп-лапша                                          | 250       | 2,00             | 6,00  | 11,00    | 104,00         |
|                         | 261        | Макаронки, запеченные с сыром                      | 205       | 9,70             | 15,70 | 32,60    | 314,00         |
|                         | 685        | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,98     | 40,00          |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 3,00             | 0,50  | 15,00    | 71,00          |
| Итого за обед           |            |                                                    | 725       | 15,84            | 22,72 | 77,96    | 578,20         |
| Итого стоимость рациона |            |                                                    |           |                  |       |          | 206-56         |

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

