



Метод приготовления блюд  
на "03" Октября 2024 год.

Возрастная категория ОБЗ с 12 до 18 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Первая/ Четверг					
<b>Завтрак</b>							
	128	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,60	9,00	203,00
	297(176)	Рис отварной	180	4,32	4,73	44,28	241,00
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	3,00	0,50	24,30	122,00
<b>Итого за завтрак</b>			<b>540</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>87</b>	<b>601</b>
<b>Обед</b>							
	17	Овощи порционно в нарезке	100	0,84	1,66	4,50	83,00
	56	Борщ с капусты и картофелем	250	2,03	5,67	10,16	125,00
	80	Рыба (филе) тушенная с овощами	100	10,25	6,60	2,20	119,00
	138	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	239,00
	***	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	65,00
	685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,00	9,30	37,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	4,00	1,00	29,20	146,00
<b>Итого за обед</b>			<b>990</b>	<b>21,22</b>	<b>21,23</b>	<b>89,16</b>	<b>814,00</b>
<b>Итого стоимость рациона</b>							<b>180,00</b>

Технолог общественного питания: *В.И.Жонина*

