



Меню приготовления блюд
на "01" Октября 2025 год.

Возрастная категория ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет

Примечание	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Понедельник/ Среда					
Завтрак							
	4	Овощи свежие порционно	60	1,26	3,76	9,73	64,28
	131	Плов из мяса птицы (филе)	180	11,50	16,25	41,27	353,00
	285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	61,50
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	3,00	0,50	24,30	122,00
Итого за завтрак			500	16,06	20,51	82,00	600,78
Обед							
	54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	1,72	4,24	12,42	96,92
	95	Гуляш из говядины	90	16,07	16,19	3,69	226,00
	173	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,20	6,90	35,90	239,00
	648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	3,00	0,50	24,30	122,00
Итого за обед			705	28,99	27,83	96,31	759,92
Итого стоимость рациона							176,00

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

