



Меню приготовления блюд
на " 13 " Июня 2021 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЖДЦ

Прием пищи	№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Понедельник / Воскресенье					
Завтрак	302	Каша молочная рисовая	250/7	7,2	10	50,1	321
	630	Чай с молоком	200	1,45	1,6	17,32	90
	тк.1	Хлеб пшеничный обогащ.	40	2,1	0,36	11,1	57
Итого за Завтрак			500	10,75	11,96	78,52	468
Обед	таб.32	Огурцы порционно	40	3,52	5,98	9,78	117
	368	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	148	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
	143	Гуляш из говядины	90	14	15	3	200
	57	Каша гречневая	150	6,25	8,48	24,08	210,53
	305,11	Кисель витаминиз.	200	0	0	23,5	95
	тк.1	Хлеб пшеничный обогащ.	30	3,5	0,6	18,5	95
тк.2	Хлеб ржаной обогащ.	30	2,07	0,27	12,39	61,5	
Итого за Обед			940	32,54	35,23	117,55	945,53
Итого за День				43	47	196	1414
Итого стоимость рациона			120 руб.30коп.				

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

