



Меню приготовления блюд  
на " 22 " Июня 2021 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЛДП

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая / Вторник					
Завтрак	206	Яйцо вареное	40	11,17	10,28	31,78	264
	743	Сосиска в тесте	85	8,01	5,71	22,82	213
	686	Чай с лимоном	200/7/15	0,06	0,01	15,18	62,24
	302	Каша молочная рисовая	200/10	5,1	8,2	31,3	220,2
	тк.1	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,1	0,36	11,1	57
Итого за Завтрак			587	26,44	24,56	112,18	816,44
Обед	таб.32	Огурцы порционно	40	0,28	0,04	0,76	4,4
	148	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
	176	Рис отварной	150	4,9	7,7	40,7	280
	54	Рыба тушеная с овощами	90	12,2	8	55,2	138,2
	425	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80
	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			790	25,55	20,91	158,15	755,1
Итого за День				52	45	270	1572
Итого стоимость рациона				120 руб.30коп.			

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина* В.Н.Жонина

