

Фактическое ежедневное меню



Меню

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет *секрета*

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин С, мг	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
1 день							
<i>Завтрак</i>							
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0,00	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	0,14	72,00
3	Ветчина (порциями)	25	3,60	6,40	0,00	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	0,14	154,48
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	220/10	8,23	12,84	40,58	1,28	312,14
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	0,00	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	1,17	9,05
<i>Второй Завтрак</i>							
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	1,60	65,00
<i>Обед</i>							
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	4,70	89,00
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	7,00	149,00
331	Бифштекс рубленый паровой	90	18,00	12,21	0,00	0,00	182,57
125	Картофель отварной с маслом сливочным	200	3,85	7,54	26,65	27,47	200,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	0,00	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	0,00	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	0,20	84,00
<i>Полдник</i>							
338	Плоды свежие	280	1,12	1,12	27,44	28,00	131,60
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	1,00	40,00
<i>Ужин</i>							
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	0,95	4,90	12,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	2,00	128,75
309	Макаронные изделия отварные с м/с	180	6,62	5,42	31,73	0,00	202,14
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	0,00	163,8
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	0,00	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	0,00	38,0
<i>Второй ужин</i>							
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	4,00	84,80
581(ПР)	Кондитерские изделия	30	1,17	9,18	18,75	0,00	162,30
Медицинский работник							
Зав. столовой							
Ответственный по питанию							