

Фактическое ежедневное меню



Меню

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	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)	15	3,48	4,43	0,00	0,11	54,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	0,19	204,69
182	Каша жидкая молочная пшенная с м\с	200/5	7,33	11,44	36,17	1,14	278,21
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	0,00	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	1,30	10,06
<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	80	1,04	4,88	5,84	3,76	71,20
155	Суп Любительский	200	4,72	2,08	20,24	5,60	119,20
331	Бифштекс рубленый паровой	90	18,00	12,21	0,00	0,00	182,57
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	20,60	150,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	0,00	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	0,20	84,00
<i>Полдник</i>							
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	20,00	94,00
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	1,00	40,00
<i>Ужин</i>							
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,56	0,08	0,76	3,92	9,60
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	1,71	110,36
309	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,52	4,52	26,45	0,00	168,45
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	0,00	59,40
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	10	0,59	0,47	7,50	0,00	36,60
Медицинский работник							
Зав. столовой							
Ответственный по питанию							