



Меню приготавливаемых блюд
11.01.2024г.

День: четверг
Неделя: вторая, 4-й день
возрастная категория: дети

№ рецептурного	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мкг			Минеральные	
			Б	Ж	У		Вит. А	Вит. В	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 4 Завтрак										
24	Каша рисовая молочная с маслом	150	6,010	8,970	21,150	172,410	0,080	0,300	2,750	139,000	0,500
59	Апельсиновый сок	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Молоко стерилизованное	5	0,010	1,600	0,040	32,350	0,003	0,005	2,500	0,003	0,000
51	Пюре из картофеля с морковью	360	4,350	4,110	17,200	120,000	0,030	0,110	1,100	100,000	0,100
	итого за завтрак	335,00	11,060	14,830	48,110	372,760	0,133	0,321	6,250	243,000	0,600
	2-й завтрак										
63	Фруктовый салат	80	0,400	0,400	9,280	44,000	0,020	0,020	11,000	20,000	2,900
	итого за 2-й завтрак	80	0,400	0,400	9,280	44,000	0,020	0,020	11,000	20,000	2,900
	обед										
3	Суп картофельный с сельдью	180	4,950	2,250	16,650	107,540	0,100	0,040	6,200	13,700	0,600
7	Гуляш из говядины	90	11,600	9,170	2,950	116,630	0,050	0,110	0,620	11,900	0,100
23	Минеральная вода	110	3,560	4,080	23,420	146,000	0,000	0,001	0,000	3,400	0,500
59	Апельсиновый сок	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Апельсиновый сок (реконструкция)	35	1,380	0,430	12,000	62,640	0,005	0,025	0,020	12,000	1,600
47	Кисель из смородины	360	0,570	0,500	21,440	88,890	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	итого за обед	590	20,040	16,660	85,320	648,630	0,205	0,194	7,320	46,600	3,360
	Полдник										
10	Запеканка из творога	80	10,420	10,800	4,200	205,710	0,040	0,300	0,400	176,000	0,600
40	Сок апельсиновый	30	0,890	1,005	4,450	40,170	0,010	0,030	3,270	17,000	0,030
44	Апельсин	150	4,700	3,630	5,600	76,850	0,010	0,140	1,400	140,000	0,230
	итого за полдник	260	15,910	16,555	26,450	326,660	0,130	0,670	2,020	245,000	0,830
	итого за день	1226,00	53,010	48,445	199,970	1332,030	0,358	1,205	28,590	551,000	7,960