



Меню приготавливаемых блюд
24.01.2024г

День: среда
Неделя: вторая, 3-й день
возрастная категория: 6-9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			б	ж	у		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак										
38	Омлет	130	17,650	16,070	3,020	201,630	0,080	0,440	0,400	106,300	2,000
64	Пюре кабачков со сметаной	120	0,110	2,230	2,540	41,310	0,002	0,020	6,000	11,800	0,400
32	Сыр в термодомашней начинке	13	3,480	4,420	0,000	54,000	0,005	0,054	0,100	115,000	0,130
54	Пюре из картофеля с молоком 24 800	180	2,870	4,470	20,040	141,040	0,080	0,210	1,700	161,000	0,300
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	5	0,050	4,300	0,080	38,520	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
	Итого за завтрак	479,00	29,930	32,870	40,170	553,370	0,207	0,739	11,200	494,520	3,240
	2-й завтрак										
55	Салат фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Обед										
3	Борщ со свеклой и капустой	200	1,310	3,580	10,800	123,200	0,060	0,050	2,420	33,870	7,000
10	Пюре из отварной говядины	170	12,210	15,250	27,270	205,160	0,050	0,130	0,270	16,560	1,980
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржанко-пшеничный)	45	2,970	0,340	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	11,800	1,700
46	Компот из сухофруктов	180	0,530	0,135	12,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	Итого за обед	625	19,495	19,755	81,370	626,040	0,281	0,235	10,190	110,230	12,130
	Полдник										
16	Теплая рыбная	80	15,410	5,120	8,530	141,930	0,050	0,070	0,500	20,300	4,500
20	Картофель отварной	130	2,590	4,290	21,690	136,400	0,100	0,060	13,900	11,000	0,800
55	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,200	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	6,100
	Кондитерское изделие (печенье)	50	1,400	0,800	23,300	167,900	0,040	0,010	0,000	5,500	0,400
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	12,000	20,800	2,800
	Итого за полдник	460	21,080	10,410	70,340	523,055	0,210	0,146	14,900	42,050	2,060
	Итого за день	1714,00	70,509	63,035	209,909	1775,965	0,708	1,130	38,290	591,800	18,810