

Меню приготавливаемых блюд

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 9e4ad63ece5f6fe83f8fa25f353cb54b
Владелец **Попов Владимир Владимирович**
Действителен с 29.09.2023 по 22.12.2024

Возрастная категория: ... Дети 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,53	1,44	15,59	79,22	495
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8	100
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	105
	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	160	5,84	7,01	23,71	180,98	266
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	15,07	18,59	59,95	466,1	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Сельдь с луком	50	4,66	3,04	1,64	52,67	353
	Рассольник со сметаной на м/к бульоне	180/10	6,53	7,02	7,63	120,28	9/2
	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	17,95	16,61	11,81	268,38	369
	Напиток из шиповника	180	0,32	0,13	17,46	70,11	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	33,62	27,44	61,74	628,04	
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	481
	Запеканка из творога	150	21,32	14,13	16,54	371,61	313
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,13	0,00	17,41	65,75	508
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	22,17	14,98	39,50	470,16	
УЖИН	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	518
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	16,36	8,22	13,86	194,64	340
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Салат из белокочанной капусты с морковью (припущенный)	50	0,83	5,04	4,80	67,81	4
ИТОГО ЗА УЖИН		450	19,45	13,56	52,08	408,45	
УЖИН 2	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108	516
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,40	108	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2145	97,61	80,07	242,67	2176,75	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2145	97,61	80,07	242,67	2176,75	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2145	97,61	80,07	242,67	2176,75	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ... Дети с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,70	1,60	17,32	88,02	495
	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,2	100
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,30	8,76	29,64	226,22	266
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,59	27,10	77,97	637,24	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	3,00	1,00	42,00	192	
ОБЕД	Сельдь с луком	70	6,52	4,25	2,30	73,74	353
	Рассольник со сметаной на м/к бульоне	200/14	7,26	7,80	8,48	133,64	9/2
	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	19,94	18,46	13,12	298,2	369
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	19,40	77,9	519
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	41,08	31,69	83,02	781,88	
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Запеканка из творога	180	25,58	16,96	19,85	445,93	313
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	508
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	27,16	18,66	50,29	584,59	
УЖИН	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	518
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	16,36	8,22	13,86	194,64	340
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Салат из белокочанной капусты с морковью (припущенный)	70	1,16	7,06	6,73	94,93	4
ИТОГО ЗА УЖИН		510	21,38	15,76	66,47	493,57	
УЖИН 2	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108	516
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,40	108	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2580	119,01	99,21	328,15	2797,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2580	119,01	99,21	328,15	2797,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2580	119,01	99,21	328,15	2797,28	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,70	1,60	17,32	88,02	495
	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,2	100
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	41,12	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	230	8,40	10,07	34,09	260,15	266
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,19	28,99	92,70	723,57	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	3,00	1,00	42,00	192	
ОБЕД	Сельдь с луком	100	9,31	6,07	3,28	105,35	353
	Рассольник со сметаной на м/к бульоне	250/15	9,08	9,75	10,60	167,05	9/2
	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	24,93	23,07	16,40	372,75	369
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	19,40	77,9	519
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	54,08	40,63	107,68	1014,55	
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Запеканка из творога	200	28,42	18,84	22,06	495,48	313
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	508
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	30,00	20,54	52,50	634,14	
УЖИН	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	518
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	20,45	10,28	17,32	243,3	340
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Салат из белокочанной капусты с морковью (припущенный)	100	1,66	10,08	9,61	135,62	4
ИТОГО ЗА УЖИН		600	26,73	20,92	77,73	606,42	
УЖИН 2	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108	516
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,40	108	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2920	142,80	117,08	381,01	3278,68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2920	142,80	117,08	381,01	3278,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2920	142,80	117,08	381,01	3278,68	