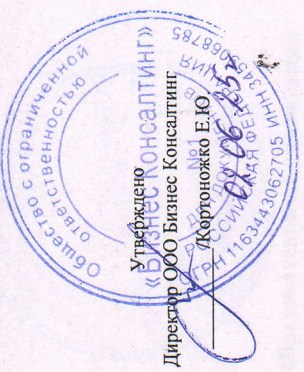




17.06.25.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,9	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	37	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	27,8	29,5	126,3	862,38	168,88		
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1448,85			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	407,1	408,4	1 848,6	12795,81
Среднее значение за период	40,7	40,8	184,9	1279,581

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для образовательных учреждений под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе В рациионе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рациионе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.