

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная (вязкая) 200	200	6	5	41	241	256,04
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Яблоки 200	200	1	1	20	94	338
	Итого за Завтрак	675	17	20	117	721	
Обед							
	Помидоры свежие 50	50	1		2	12	71,07
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	2	7	59	88,01
	Курица тушеная в сметанном соусе.110	110	15	24	4	288	290,04
	Каша гречневая рассыпчатая 120	120	6	4	25	157	259
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			16	47	602
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	хлеб пшеничный 40	40	6	2	43	214	28,04
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Обед	770	35	34	123	930	
	Итого за день	1 445	52	54	240	1 651	

г-н Д. (Ковалева)