Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

15/05/2024

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшенная молочная вязкая ТТК №108	200	8,2	7,7	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай с молоком и с сахаром ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	**700**	**16,4**	**17,2**	**120,5**	**759,4**		
Обед							
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6		1,4	8,2	ТТК №27	
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Котлеты рубленые из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Рагу из овощей ТТК №163	150	2,9	2,8	24,1	124,8	ТТК №163	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**820**	**27,2**	**21,3**	**116,5**	**756,8**		
Всего за день:		**43,6**	**38,5**	**237,0**	**1 516,2**		

Зав. производством _____