



О.В. Хиткова



И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« _____ » _____ 20 _____ г.

День 8:

Неделя:

14.11.2023

Вторник

вторая

7-11 лет

Возрастная категория:

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/20	29,39	15,9	15,8	47,5	406,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	41,9	16,3	16,2	67,0	492,2
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	14,80	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	6,80	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	21,60	3,70	4,40	15,20	118,41
ОБЕД								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	8,23	0,8	3,1	4,8	51,8
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	10,90	5,5	5,3	29,8	194,0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	22,69	3,5	3,1	34,5	194,6
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/20	30,49	11,9	11,6	21,8	246,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	76,3	23,0	23,3	109,1	758,3
Всего за день:				139,80	43,00	43,90	191,30	1367,90
Среднее значение за период:				0,00	21,50	21,95	95,65	687,45

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180/20	21,49	17,9	17,8	52,5	464,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	15,00	0,6	0,6	14,7	58,3
Итого за прием пищи:			550	38,99	18,5	18,4	76,9	562,3
ОБЕД								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	13,71	1,4	5,2	8,0	66,9
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	10,30	5,2	4,8	29,8	198,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	27,91	5,2	6,1	43,8	257,6
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/10	30,09	14,6	11,6	14,8	228,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			870	86,01	27,70	27,90	114,60	847,90
Всего за день:				125,00	46,20	46,30	191,50	1405,16
Среднее значение за период:				0,00	23,10	23,15	95,75	702,58