

10-5

Рацион: Школьное меню

Меню на 28.01.2022

День: 28.01.2022
Неделя: 2

Утверждено
Директор ДОО

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4, ММС, ОБЗ завтрак						
80,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)		10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	50/50	3,79	6,54	38,96	229,69
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	150	3,2	0,4	22	104
283	Чай с сахаром	30				39,9
10,00	Печенье	200				62
	Итого за Завтрак	35	3,2	3,2	4,5	
Обед ОБЗ						
25,09	Салат из свеклы с яблоками		20,37	17,92	77,61	555,58
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	80	0,68	3,11	5,95	54,96
131,80	Плов из мяса птицы	250/60	1,55	4,11	7,18	72,63
283	Чай с сахаром	250	15,21	16,65	37,28	359,21
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200				39,9
	Итого за обед	50	3,2	0,4	22	104
Обед 5-11						
	Тефтели из мяса птиц		20,6	24,3	82,4	630,7
	Каша гречневая	90				
	Соус томатный	100	8,00	6,00	47,00	208,00
	Чай с сахаром	50		1,00	1,00	273,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200				14,00
	Итого за Обед	85	2,0		16,00	70,0
	Итого за день		10,00	7,00	78,00	636,00
			51,01	49,19	238,00	1822,28