

2.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

МОБУСОИ д. Утягулово.

День: 14.03.2023

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00
Завтрак						
	Птица тушеная в соусе с	200	14,80	26,10	17,70	352,20
117	Чай с сахаром и лимон	200	0,30		14,30	58,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40
198	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за Завтрак			19,90	26,60	77,30	621,00
Обед ОВЗ						
33	Салат степной	60	0,90	6,10	4,50	77,00
88	Борщ с картофелем	200	7,10	8,80	11,70	149,40
94	Макароны отварные	150	5,30	4,50	32,50	187,30
	Гуляш	90	12,80	15,70	2,80	195,60
	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
184	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	21,80	86,20
Итого			31,40	35,50	108,40	861,30
Завтрак 5-11						
	Птица тушеная в соусе с	200	14,80	26,10	17,70	352,20
	Чай с сахаром, лимон	200	0,30		14,30	58,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40
Итого за Обед			18,90	26,40	57,10	529,00
Итого за день			70,20	88,50	242,80	2011,30