

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

МОБУСОИ г. Утягулово.

День: 03.04.2023

Неделя: 1

№ реп.	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						
	Сыр (порциями)	15	3,40	4,30		53,00
117	Каша пшениная вязкая	200	7,60	8,70	36,70	249,30
	Фрукты	150	1,20	0,30	10,70	56,80
198	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,10	56,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40
Итого за Завтрак			16,20	13,60	86,60	533,70
Обед ОВЗ						
33	Морковь тертая	60	0,60	1,20	4,50	32,40
88	Рыба тушеная в томате с	100	10,90	7,90	2,40	119,70
94	Рис отварной	180	4,30	7,10	43,80	250,70
	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			21,10	16,60	107,60	654,80
Завтрак 5-11						
	Каша пшениная вязкая	200	7,60	8,70	36,70	249,30
	Чай с сахаром	200	0,20		14,10	56,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40
	Сыр (порциями)	15	3,40	4,30		53,00
	Фрукты	150	1,20	3,00	10,70	56,80
Итого за Обед			16,20	16,30	86,60	533,70
Итого за день			53,50	46,50	280,80	1722,20