

5

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

МОБУСОИ д. Утягулово

День: 07.04.2023

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                 |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4,00                 | 5,00         | 6,00          | 7,00                            |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
|                         | Гуляш                             | 100             | 14,30                | 17,40        | 3,10          | 217,30                          |
| 117                     | картофельное пюре                 | 200             | 3,40                 | 4,40         | 22,00         | 137,20                          |
|                         | Чай с сахаром                     | 200             | 0,20                 |              | 14,40         | 56,20                           |
| 198                     | Хлеб пшеничный                    | 70              | 5,30                 | 0,40         | 35,10         | 165,80                          |
|                         | Йогурт                            | 120             | 2,40                 | 1,80         | 3,60          | 57,60                           |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |                 | <b>25,60</b>         | <b>24,00</b> | <b>78,20</b>  | <b>634,10</b>                   |
| <b>Обед ОВЗ</b>         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
| 33                      | Морковь тертая                    | 60              | 0,60                 | 1,20         | 4,50          | 32,40                           |
| 88                      | Рыба тушеная в томате с овощами   | 100             | 10,90                | 7,90         | 2,40          | 119,70                          |
| 94                      | Рис отварной                      | 180             | 4,30                 | 7,10         | 43,80         | 250,70                          |
|                         | Компот                            | 200             |                      |              | 21,80         | 86,20                           |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 70              | 5,30                 | 0,40         | 35,10         | 165,80                          |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
| 184                     |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
| <b>Итого</b>            |                                   |                 | <b>21,10</b>         | <b>16,60</b> | <b>107,60</b> | <b>654,80</b>                   |
| <b>Завтрак 5-11</b>     |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
|                         | Гуляш                             | 100             | 14,30                | 17,40        | 3,10          | 217,30                          |
|                         | Картофельное пюре                 | 200             | 3,40                 | 4,40         | 22,00         | 137,20                          |
|                         | Чай с сахаром                     | 200             | 0,20                 |              | 14,10         | 56,20                           |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,80                 | 0,30         | 25,10         | 118,40                          |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   |                 | <b>21,70</b>         | <b>22,10</b> | <b>64,30</b>  | <b>529,10</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |                 | <b>68,40</b>         | <b>62,70</b> | <b>250,10</b> | <b>1818,00</b>                  |