

5

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

МОБУСОИ д. Утягулово

День: 19.05.2023

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						
	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
Итого за Завтрак			25,60	24,00	78,20	634,10
Обед ОВЗ						
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						
Итого			21,10	16,60	107,60	654,80
Завтрак 5-11						
	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
Итого за Обед			21,70	22,10	64,30	529,10
Итого за день			68,40	62,70	250,10	1818,00