



Меню приготавливаемых блюд

№ 10 рецептур 2021 г.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-6 лет / 7-11 лет / 12 лет и старше

Прием пищи Неделя День	Наименование	блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсяная рисовая		210	5,9	9,9	44,2	287,8	124
	Сыр (пропаренный)		15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
	Сметановый соус		40	2,4	8,5	15,2	138,1	1
	Котлет с мясом		200	3,8	3,0	24,5	144,1	382
	Рис с овощами		80	2,3	0,2	15,1	81,0	
	Сливки		100	0,4	9,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак			595	18,3	25,4	106,8	532,6	
обед	Сыр варшавский		60	1,1	8,0	44,8	95,5	
	Сыр с мясом, сыр		200	2,3	2,2	16,2	94,1	103
	Каша гречневая		90	9,2	11,3	19,6	180,2	294
	Рис отваренный		150	3,8	5,3	38,9	218,0	304
	Сок		200	1,0	0,2	22,2	98,0	385
	Рис отваренный		30	1,7	0,3	14,8	69,6	
	Рис отваренный		30	2,3	0,2	15,1	81,0	
Итого за обед			690	23,4	28,2	138,0	543,9	
Итого за день								

Мелестра

А.С. Блудвелиев АС