

День 5

Дата:

18.04.2025 г.



Возрастная категория			6 – 10 лет						11 – 18 лет					
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Огурцы	20	0,55	0,1	1,9	12	20	0,55	0,1	1,9	12			
P-301	Птица тушеная в сметанном соусе	90/20	10,9	9,7	2,6	140,25	100/30	11,77	10,78	2,93	155,83			
P-123	Гречка отварная	150	4,88	4,79	21,9	198	200	6,5	6,38	29,2	264			
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	200	6	1,53	6,5	49,28			
	Хлеб ржан. пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3			
	печенье	40	0,2	0,2	4,9	47	40	0,2	0,2	4,9	47			
	Итого:		24,57	16,71	51,36	506,83		27,06	19,38	58,99	588,41			
	Обед													
P-40	помидор	30	1,5	4,6	11	91	30	1,5	4,6	11	91			
P-88	Щи со сметаной	200	4,2	5,2	8,3	111,4	250	5,25	6,5	10,4	139,25			
492	Плов с мясом курицы	180	13,68	11,7	27,15	297	200	15,2	13	30,17	330			
P-349	Напиток из шиповника	200	0,2	0,2	20,2	79,8	200	0,2	0,2	20,2	79,8			
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6			
	Итого:		23,66	22,48	93,77	699,8		26,236	25,08	98,89	760,65			
	Всего:		48,23	39,19	145,13	1206,63		53,29	44,46	157,88	1349,06			

Повар:

Алексеевко А.И.