

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Год

Меню на 31.05.2023 г.

Категория: Дети от 7 от 11 лет

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Ф411/2	Чай с сахаром	190			0,1		8,64	35
	Чай черный сухой		0,57	0,57	0,12		0,02	
	Сахар		9,5	9,5			9,98	
*Ф182/5	Каша пшеничная вязкая молочная	210			6,33	4,94	44,65	249
	Крупа пшеничная		58,33	58,33	5,75	0,65	31,4	
	Масло сливочное		5,83	5,83	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5,83	5,83			4,99	
	Молоко		186,67	186,67	4,48	5,12	7,52	
*Ф003/2	Бутерброды с сыром	70			7,79	9,86	22,62	210
	Сыр		19,25	17,5	4,55	4,64		
	Масло сливочное		5,83	5,83	0,04	4,55	0,06	
	Хлеб пшеничный		46,67	46,67	3,97	0,75	17,27	
	Всего в Завтрак				14,23	14,79	75,91	494
	Обед							
*Ф394/1	Компот из смеси сухофруктов	200			0,44	0,02	27,77	113
	Смесь сухофруктов		20	20	0,06		2,9	
	Сахар		16	16			15,97	
	Кислота лимонная		0,2	0,2				
*Ф300/2	Котлеты мясные	80			10,85	8,31	3,31	131
	Говядина 1к.		80	59	9,6	8,26		
	Яйцо		2	2	0,22	0,2	0,01	
	Лук репчатый		23,81	20	0,25		1,59	
*Ф015/1	Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	100			0,98	6,15	3,73	74
	Помидоры свежие		56,47	48	0,53	0,1	1,82	
	Огурцы свежие		43,75	35	0,28	0,04	0,91	
	Лук репчатый		14,29	12	0,17		1,09	
	Масло растительное		6	6		5,99		
*К000202	Макаронные изделия отварные	200			6,84	0,68	44,4	211
	Макаронные изделия		70	70	7,28	0,77	48,79	
	Соль		1	1				
	Масло растительное		6	6		5,99		
*Ф080/1	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	250			2,72	3,02	12,46	88
	Крупа перловая		5	5	0,47	0,06	3,33	
	Морковь		13,33	10	0,13	0,01	0,72	
	Картофель		76,92	50	1	0,2	8,15	
	Огурцы соленые		16,67	15	0,12	0,02	0,24	
	Петрушка (зелень)		3,38	2,5	0,09	0,01	0,2	
	Лук репчатый		2,98	2,5	0,04		0,23	
	Масло сливочное		2,5	2,5	0,02	1,95	0,03	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
* 003	Хлеб пшеничный	60			5,12	0,96	22,2	118
	Хлеб пшеничный		60	60	2,55	0,48	11,1	
* 004	Хлеб ржаной	80			4,96	0,84	24,82	127
	Хлеб ржаной		80	80	5,28	0,96	27,28	

Всего в Обед					31,91	19,98	138,69	862
Полдник								
*Ф386/5	Бананы	100			1,5	0,5	21	95
	Бананы		167	100	1,5	0,1	19	
*K000374	Шарлотка с яблоками (соус абрикосовый)	120			4,45	5,69	47,53	252
	Яблоки		60	42	0,17	0,17	4,12	
	Хлеб пшеничный		39	39	3,32	0,62	14,43	
	Молоко		18	18	0,5	0,58	0,85	
	Яйцо		6	6	0,76	0,69	0,04	
	Сахар		12	12			11,98	
	Корица молотая		0,12	0,12			0,03	
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,06	
	<i>K000335 Соус абрикосовый</i>							
	Брусника		10,78	9,27				
	Сахар		10,8	10,8			10,78	
* 007	Апельсины	185			1,56	0,33	13,63	64
	Апельсины		185	185	1,67	0,37	14,99	
	Всего в Полдник				7,51	6,52	82,16	411
	Всего за день				53,65	41,29	296,77	1 767

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.