

III день:
среда

Неделя: первая

СРЕДНЕГОДОВЫЕ
ПОКАЗАТЕЛИ

ДЕТСКАЯ ШКОЛА

заведующий *О.Г. Уткина*



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	-	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого:	417	10,43	13,8	31,31	412,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4	6,6	86
Обед	Гуляши из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	630	21,39	25,33	98,7	610,55	25,47	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	Итого:	250	10,1	13,5	44,9	351,1	1,2	
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0	0,15	229
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	362
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого:	430	11,52	16,3	35,64	358,95	11,21	
	Итого за III день:	1827	53,94	67,93	220,65	1775,2	39,88	