

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Дети от 7 до 11 лет

меню 2-х недельное на 1 неделю ПЯТНИЦА

категория дети

Диета: Все

Наименование блюдо и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
К000338 Фрукты или ягоды свежие (яблоки)			120	0,48	0,48	11,76	54	19,2	2,64	0,02	198
Яблоки	120,0	120,0		0,48	0,48	11,76		19,2	2,64	0,02	198,0
К000478 хлеб пшеничный			40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	
К000342 Компот из свежих фруктов (яблоки)			200	0,16	0,12	25,52	104	6,35	0,67	0,01	20,56
Яблоки	39,0	30,0		0,12	0,12	2,94		4,8	0,66	0,01	49,5
Сахар	25,0	25,0				24,95		0,5	0,08		
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9
К000479 Борщ с мясом, на м/к бульоне			200	7	10,01	5,42	140	30,81	1,29	0,07	5,32
Говядина 1к	33,0	33,0		6,14	5,28			2,97	0,89	0,05	
Капуста белокочанная свежая	20,0	17,0		0,31	0,02	0,8		8,16	0,1	0,01	7,65
Свекла	18,0	14,0		0,21	0,01	1,27		5,18	0,2	0,01	1,4
Картофель	20,0	15,0		0,3	0,06	2,45		1,5	0,14	0,01	3,0
Морковь	7,0	5,0		0,07	0,01	0,36		2,55	0,04		0,25
Лук репчатый	8 333	7,0		0,1		0,64		2,17	0,06		0,7
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Томатное пюре	1,0	1,0		0,04		0,12		0,2	0,02		0,26
К000426 Булочка с повидлом обсыпная			60	5,01	1,92	26,91	145	13,5	0,88	0,04	0,01
булочка с повидлом обсыпная	60,0	60,0									
К000291 Плов из мяса курицы 1			50/100	11,05	13,11	24,06	258	17,82	1,11	0,07	0,4
Курица 1к полупотрошенная	45,0	50,0		9,1	9,2	0,35		8,0	0,8	0,08	
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Лук репчатый	8,0	7,0		0,1		0,64		2,17	0,06		0,7
Морковь	7,5	6,0		0,08	0,01	0,43		3,06	0,04		0,3
Крупа рисовая	35,0	35,0		2,45	0,35	24,99		2,8	0,35	0,01	
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
всего в Завтрак			770	27,1	26,28	108,47	780	104,87	8,59	0,25	224,29
всего в день			770	27,1	26,28	108,47	780	104,87	8,59	0,25	224,29

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763365

Владелец Абакаров Ибрагим Сахратулаевич

Действителен с 14.02.2023 по 14.02.2024