

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Дети от 7 до 11 лет

меню 2-х недельное на 2 неделю СРЕДА

категория дети

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав								
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг	
Завтрак												
Без диет												
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		
К000475 Пюре картофельное			150	1,69	4,21	9,8	84	33,67	0,54	0,06	4,9	
Картофель	70,0	60,0		1,2	0,24	9,78		6,0	0,54	0,04	12,0	
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01		
Соль	2,0	2,0						7,36	0,06			
К000119 Суп гороховый 1			200	9,85	6,86	12,76	152	31,95	2,18	0,07	2,08	
Горох	20,0	20,0		4,1	0,4	9,72		23,0	1,36	0,03		
Морковь	7,0	5,0		0,07	0,01	0,36		2,55	0,04		0,25	
Лук репчатый	7,0	5,0		0,07		0,46		1,55	0,04		0,5	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54				
Говядина 1к	31,0	31,0		5,77	4,96			2,79	0,84	0,05		
Картофель	26 667	20,0		0,4	0,08	3,26		-2,0	0,18	0,01	4,0	
Томат-паста	1,0	1,0		0,05		0,19		0,2	0,03		0,45	
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03			
К000349 Компот из смеси сухофруктов			200	0,05	0	24,69	99	0,44	0,07	0	0	
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,05		2,18						
Сахар	25,0	25,0				24,95		0,5	0,08			
К000067 Винегрет овощной			60	0,75	1,83	3,65	34,15	12,74	0,35	0,02	1,9	
Картофель	13 333	10,0		0,19	0,03	1,51		0,92	0,08	0,01	1,85	
Свекла	12,5	10,0		0,14	0,01	0,84		3,42	0,13		0,92	
Морковь	6,25	5,0		0,07	0,01	0,33		2,35	0,03		0,23	
Лук репчатый	5 952	5,0		0,07		0,43		1,43	0,04		0,46	
Масло растительное	2,0	2,0			1,85							
Горошек зеленый консервированный	10,0	10,0		0,29	0,02	0,6		1,85	0,06	0,01	0,92	
Соль	1,0	1,0						3,4	0,03			
Фасоль	7,0	7,0		1,35	0,13	3,01		9,69	0,38	0,01		
К000105 Фрикадельки мясные			50/10	9,16	12,05	0,59	147	10,52	1,32	0,09	0,24	
Говядина 1к	45,0	45,0		8,37	7,2			4,05	1,22	0,07		
Лук репчатый	8,0	6,0		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6	
Яйцо	10,0	10,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,04		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54				
Масло растительное	3,0	3,0			3,0							
всего в Завтрак			710	24,9	25,59	66,29	595,15	106,52	6,45	0,28	9,12	
всего в день			710	24,9	25,59	66,29	595,15	106,52	6,45	0,28	9,12	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763365

Владелец Абакаров Ибрагим Сахратулаевич

Действителен с 14.02.2023 по 14.02.2024