

Фактическое ежедневное меню



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Сбалансированное питание"
 г. Симферополь
 Е.В. Евсюкова
 "22" 01 2025г.
 Дата: 22.01.25

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет аллергический дерматит

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
10 день (среда)								
<i>Завтрак</i>								
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08		7,25		0,13	66,0
256	Каша вязкая пшенинная с сахаром (б/мол.,)	200	5,71		1,33		41,14	200,95
324	Пудинг из творога с яблоками (б/яиц)	125	19,50		11,38		18,38	253,8
433	Сметана 15 %	15	0,36		2,25		0,49	23,6
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28		0,24		14,76	70,2
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04		0,39		11,94	59,4
457	Чай с сахаром	200	0,20		0,10		9,30	38,0
<i>Второй Завтрак</i>								
389	Сок фруктовый	200	0,60		0,40		32,60	136,4
338	Плоды свежие	200	0,80		0,80		19,60	94,0
<i>Обед</i>								
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33		6,23		5,39	82,6
96	Рассольник ленинградский	200	1,67		4,07		10,15	91,6
322	Рагу из овощей и мяса (говядина)	225	15,30		15,30		15,30	260,1
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80		0,40		24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04		0,39		11,94	59,4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60		0,10		20,10	84,0
<i>Ужин</i>								
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56		0,07		1,19	7,0
346	Котлеты "Золотая рыбка" б/яиц	120	15,36		10,68		7,08	186,0
305	Рис припущенный	150	3,64		4,30		36,67	200,0
429	Маринад овощной с томатом	20	0,26		1,98		1,78	26,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80		0,40		24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04		0,39		11,94	59,4
457	Чай с сахаром	200	0,20		0,10		9,30	38,0
<i>Второй ужин</i>								
415	Крендель сахарный	50	3,54		6,57		27,87	18,50
386	Кисломолочный напиток	180	5,40		2,50		7,20	58,5