



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,20	6,44	36,88	239,42	223
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,14	11,76	74,18	475,22
ОБЕД	Борщ из свежей капусты	200	3,70	6,32	7,26	100,78	93
	Фрикадельки мясные	90	18,00	14,31	0,65	203,49	145
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	33,97	26,76	97,88	771,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	52,11	38,52	172,06	1246,59	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1360	52,11	38,52	172,06	1246,59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1360	52,11	38,52	172,06	1246,59	