

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая	200	8,86	7,60	31,92	232,56	213
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	45	6,54	9,63	10,43	153,2	64
	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		505	20,24	17,95	79,35	558,56	
ОБЕД							
	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	122
	Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	90	10,89	8,73	8,82	157,5	374
	Рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219,3	385
	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	28,81	24,46	116,13	803,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	49,05	42,41	195,48	1361,96	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1365	49,05	42,41	195,48	1361,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1365	49,05	42,41	195,48	1361,96	