



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	200	5,28	6,76	27,72	192,8	229
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
	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		505	12,28	20,80	78,22	547,4	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,90	6,38	9,64	111,56	95
	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	307
	Картофель отварной с маслом	200	5,52	10,28	20,58	196,2	152
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	486
	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		910	27,64	22,75	91,69	681,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	39,92	43,55	169,91	1228,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1415	39,92	43,55	169,91	1228,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1415	39,92	43,55	169,91	1228,74	