



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	200	17,24	26,16	4,30	320	268
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	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	31,72	39,31	56,23	702	
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,84	6,40	6,74	100,48	104
	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,30	78	496
	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	25,40	17,60	95,12	644,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	57,12	56,91	151,35	1346,68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1365	57,12	56,91	151,35	1346,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1365	57,12	56,91	151,35	1346,68	