



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК							
	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280	259
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	267
	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	21,94	15,32	72,60	515,8	
ОБЕД							
	Суп из овощей	200	4,04	6,46	8,86	110,9	116
	Рыба, запеченная с картофелем порусски	240	16,34	6,17	24,62	219,55	313
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86	501
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	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	27,50	13,91	94,00	615,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	49,44	29,23	166,60	1130,85	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1360	49,44	29,23	166,60	1130,85	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1360	49,44	29,23	166,60	1130,85	