

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



9 - ЯНВ 2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	220/7	8,60	10,65	36,17	270,69	183
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,63	11,51	84,30	483,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	14,63	11,51	84,30	483,71	
День 2							
ЗАВТРАК	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
	Каша пшеничная рассыпчатая	130/5	6,57	3,21	36,39	187,92	167
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	29,69	24,69	114,15	769,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	29,69	24,69	114,15	769,86	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	210/5	6,74	8,59	36,10	239,4	187
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	151,36	382
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	28,3	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,59	16,87	95,39	575,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	16,59	16,87	95,39	575,48	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	210/5	5,51	7,62	51,47	280,48	184
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,64	8,48	99,60	493,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	11,64	8,48	99,60	493,5	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	220/7	6,95	8,84	27,63	213,2	175
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,32	11,18	77,94	454,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	14,32	11,18	77,94	454,14	