



01.06.22

100%-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
3 день

№ рецеп. по сбору	Наименование блюда	Выход	Приемы пищи/вещества						Энергет. ценность
			Б	Ж	С	У	6	7	
Завтрак									
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18				48,13	330,68
14\2017М	Мяс по порционно	10	0,08	7,25				0,13	66,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02				15,2	62
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86				17,47	110
	Итого	505	10,9	21,31				80,93	568,68
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75				67-83,75	470-587,5

№ рецеп. по сбору	Наименование блюда	Выход	Приемы пищи/вещества						Энергет. ценность
			Б	Ж	С	У	6	7	
Обед									
71\2017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05				0,95	6
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2				16,1	94
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133				2,836	119
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50				34,71	211,25
699\2004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0				24,2	93
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86				17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34				13,05	65,7
	Итого	760	22,917	19,083				109,316	698,95
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95				100,5-117,25	705-822,5
	Всего	33,817	40,393	190,246				1267,63	1175-1410
	Норма по СанПин ± 5%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201					