



03.06.22

10-е дневное меню для обеспечения двукратным питанием детей возрастной группы 7-11 лет

№ рецептур по сбору	Наименование блюда	Выход	Пятидневное питание						Энергетическая ценность
			П	В	Ж	С	У	6	
<b>Завтрак</b>									
182\2017М	Каша ячменная молочная жидкая с сахаром и маслом	220		7,31	10,98			49,18	32,5
376\2017М	Чай с сахаром	200		0,07	0,02			15	60
338\2017М	Яблоки свежие	100		0,40	0,40			9,80	44,00
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30		2,43	0,3			14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>10,21</b>	<b>11,7</b>			<b>88,62</b>	<b>501,6</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	500		15,4-19,23	15,8-19,75			67-83,75	470-587,5

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пятидневное питание						Энергетическая ценность
			П	В	Ж	С	У	6	
<b>Обед</b>									
232\2017М	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	30/30		0,05	0,05			3,04	7,2
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка)	200		2,7	8,6			16,38	135
297\331\2017М	Фрикадельки с соусом	100		10,43	7,98			9,03	150,50
203\2017М	Макаронные изделия с маслом	150		5,73	6,08			31,96	205,5
63\9\2017М	Компот из сухофруктов	200		0,6	0			31,4	124
701\2010 М	Хлеб пшеничный	20		2,45	0,42			9,73	58,5
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,9	0,34			13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>760</b>		<b>23,86</b>	<b>23,47</b>			<b>114,59</b>	<b>746,4</b>
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%	700		23,1-26,95	23,7-26,95			100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>	<b>34,074</b>		<b>35,17</b>	<b>203,21</b>			<b>1248</b>	<b>1175-1410</b>

Норма по СанПиН ± 5%

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201