



Сотласовано: *Мербаева СВ*

09.06.22

Утверждено: *Кортоложко Е.Ю.*

10в- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

№ рецепта	по сбору	Наименование блюд				Питательные вещества/г						Энергетическая ценность
		2		3		4		5		6		
<b>Завтрак</b>												
182\2017М	1	Каши ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	220	7,31	10,98	49,18						325
338\2017М		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80						44,00
378\2017М		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15						60
701\2010М		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	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75						470-587,5
<b>Обед</b>												
71\2017М		Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95						6
101\2017М		Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6						90,4
493\2004Л		Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836						119
203\2017М		Макаронные отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96						205,5
342\2011М		Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5						112,7
701\2010М		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64						72,6
702\2017М		Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05						65,7
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>21,207</b>	<b>17,503</b>	<b>105,6</b>						<b>671,9</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>31,417</b>	<b>29,203</b>	<b>194,196</b>	<b>1173,5</b>						<b>1173,5</b>
		Норма по СанПиНу ± 5%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410						