



15.06.22

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

№ рецеп. по сбор	Наименование блюда	Выход	Процентное представление						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7		
Завтрак									
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13				330,68
14\2017 М	Масло порционное	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 сбор	Наименование блюда	Выход	Процентное представление						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7		
Обед									
71\2017 М	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\2017 М	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	33817	40,393	100,246	1267,63				
	Норма по СанПин ± 5%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410				