



20.06.22.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	б. День						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	У	У	У	
Завтрак									
182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	9,04	13,44	40,6				
378\2017 М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9				318
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80				81
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64				44,00
	Итого	540	13,45	15,49	80,94				72,6
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 2,5% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				515,6
									470-587,5
Обед									
70\2017 М	Отупец свежий	60	0,35	0,05	0,95				6
135\2004 Л	Суп овощной со сметаной	250	2,6	6,9	12,8				125,3
492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2				348
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5				112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64				72,6
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05				65,7
	Итого	770	22,61	23,57	105,09				730,25
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 3% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
	Всего		36,06	39,06	186,03				1245,85
	Норма по СанПиН ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410