



27.06.22

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

№ рецепта	по блюду	Наименование блюда	Выход		Питательные вещества/г						Энергет. ценность	
			3	4	Б	Ж	С	У	6	7		
												1 день
Завтрак												
182\2017 М		Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	9,04	13,44				40,6			318
376\2017 М		Чай с сахаром	200		0,07				15			60
338\2017 М		Яблоки свежие	100	0,40	0,40				9,80			44,00
701\2017 М		Хлеб пшеничный	30	2,43					14,64			72,6
		<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>11,94</b>	<b>14,16</b>				<b>80,04</b>			<b>494,6</b>
		Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 3%	500	15,4-19,25	15,8-19,75				67-83,75			470-587,5

№ рецепта	по блюду	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества/г						Энергет. ценность		
				3	4	Б	Ж	С	У		6	7
Обед												
71\2017 М		Отупец свежий	60	0,35	0,05				0,95			6
88\2017 М		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,84	5,04				8,24			87,2
271\33\2017 М		Колбаса вяленая домашняя с соусом	100	8,17	12,28				8,85			180
203\2017 М		Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,08				31,96			205,5
639\2017 М		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>740</b>	<b>21,04</b>	<b>24,21</b>				<b>104,18</b>			<b>726,9</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>32,98</b>	<b>38,37</b>	<b>184,22</b>				<b>1221,5</b>			<b>1175-1410</b>
		Норма по СанПиНу ± 8%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201							