



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

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13		330,68
14\2017М	Масло порционно	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

Обед

711\2017М	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\2017М	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		33,817	40,393	190,246		1267,63
Норма по СанПиНу ± 5%			38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201		1175-1410