



ПРИКЛАДНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ, ВКЛЮЧАЯ КАТЕГОРИЮ ДЕТЕЙ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	5,1	6,1	23,3	173,7	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,5	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	14,0	112,1	382	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	555	22,3	28,4	62,6	612,4		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,5	75,4	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,3	118,4	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,9	10,0	37,7	486,6	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	755	23,9	23,3	141,7	938,1		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,8	2,7	26,9	47,0	422	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	10,1	8,2	46,5	204,5		
Всего за день:		56,3	59,9	250,8	1 755,0		