



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

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
181\2017 М	Каша манная молотная 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	

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
Обед									
71\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	
п.т	печенье "Чоко-Пай"	30	1,44	5,29	14,27			110	
	Итого	790	24,357	24,373	123,586			808,95	
	Норма обеда по СанПин. 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25			705-822,5	
	Всего	35,257	45,683	204,516				1377,63	
	Норма по СанПин ± 5%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410	

