

Примерное 10-ти дневное меню в латерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

20.06.2023,
7 день



Сборник рецептов	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые показатели			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	304	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЛКАЯ РИСОВАЯ С МАКСИМ ТИ МЯС	200	4,8	3,6	39,0	303,9
2004	307	ЯЙЦО ВАРЕНАЯ ВИНЕТУС МЯС	1	6,6	0,0	0,3	68,9
2004	308	ЧАЙ С САХАРОМ МЯС	200	0,1	0,0	10,8	43,3
Углет. на первом приеме							
			60	3,7	0,3	24,3	114,0
			60	15,1	0,0	73,4	430,6
Обед							
2							
СВЕЖАЯ СЛАДЯЧКА							
2004	148	СУП КАПУСТАЧНЫЙ С (КУРЦОЙ (паровая)) ТИ МЯС	200	2,1	3,7	18,0	100,9
2004	488	ПИЦЦА ТУШЕНАЯ В СОУС С ОВОЩАМИ ТИ МЯС	100	0,3	1,6	1,3	37,9
2004	308	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТИ МЯС	200	0,4	0,0	20,4	64,3
Хлеб пшеничный							
			60	9,7	0,3	24,3	114,0
Хлеб пшеничный							
			40	6,5	0,4	16,0	79,2
Итого за первый прием							
			660	31,9	4,0	82,8	441,8
Всего за день							
			1080	16,9	16,9	168,0	871,7