

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



26.06.2023
1 день



Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак								
2004	302	КАША МЯГКОЧНАЯ ВЯЗАКА МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	9,5	3,4	32,4	181,8	
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКУТУЮ №337	1	6,6	6,0	0,3	89,6	
2011	352	ЧАЙ С САХАРОМ №352 А	250	0,1	0,0	10,8	43,3	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	144,8	
		Итого за прием пищи:		14,8	6,7	67,8	409,6	
Обед								
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	80	0,9	0,1	6,1	24,4	
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №17	200	1,8	3,6	7,6	68,8	
2011	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК №247	90	10,9	6,1	2,8	100,0	
2004	013	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №013	180	4,8	6,1	47,3	254,8	
2004	038	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 038	200	0,4	0,0	20,4	84,3	
2004	09	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,6	91,9	
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	16,6	70,2	
		Итого за прием пищи:		24,0	14,4	119,2	703,1	
		Всего за день:		38,8	21,1	187,0	1112,7	