

23.11.2023г.

Утверждаю



Ежедневное меню
9 день
7-11 лет

льготное питание

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценност ь ккал. |
|----------------------------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 200 | 8,40 | 15,50 | 46,40 | 298,20 |
| 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 30/20 | 8,77 | 5,50 | 3,40 | 94,50 |
| 685 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,20 | 5,40 | 15,00 | 58,00 |
| 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 50 | 0,75 | 0,08 | 4,41 | 21,40 |
| Итого за весь прием пищи: | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |

520

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценност ь ккал. |
|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 250 | 13,16 | 19,37 | 43,00 | 373,00 |
| 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (БАТОН) | 30/20 | 3,30 | 0,20 | 27,20 | 117,40 |
| 685 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 200 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 |
| 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 150 | 0,60 | 6,50 | 14,30 | 68,40 |
| | | 60 | 0,90 | 0,10 | 5,30 | 25,70 |
| Итого за весь прием пищи: | | 650 | 26,81 | 31,12 | 88,30 | 663,80 |

590