

Утверждаю



Е. Н.

Ежедневное 10-ти дневное меню

с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
	200	11,0	13,4	28,8	279,8	ТТК №82
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	60	2,40	4,40	25,20	156,00	ТТК №27
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	16,7	18,0	88,7	587,7	
Итого за прием пищи:						
Обед						
	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	150	4,00	4,40	27,00	157,80	ТТК №45
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	820	28,4	23,4	133,4	927,5	
Итого за прием пищи:						
		45,1	41,4	222,1	1 423,0	