

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Уч-ся с 7-11 лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	8,33	5,76	17,02	226
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22302	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	100
	Всего в Завтрак	500	15,84	15,89	58,03	534
	Обед					
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	90	11,11	7,51	3,42	178
КП22566	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
	Всего в Обед	735	25,81	25,78	89,29	731
	Всего в день	1 235	41,65	41,66	147,32	1 265

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22106	Каша "Дружба" молочная	150	3,75	6,98	22,5	210
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1,6	2	61
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	500	12,75	12,76	59,86	481
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60			30	114
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	6	12	180
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	14,48	13,2	22,3	235
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
	Всего в Обед	705	25,91	23,92	98,64	724
	Всего в день	1 205	38,66	36,68	158,5	1 205

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7