Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак)

***День***: пятница

***Неделя***: вторая

***Период***: осень-зима

***Категория***: дети 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетт о (г) |  | Пищевые вещества | энер г. цен. (ккал) | витамины | минеральные вещества |
| Массапорци и (г) | Белк и (г) | Жир ы (г) | Угле-воды | В¹ | В² | А | pp | C | Са | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  | **день 11, неделя 2** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54-4т-2020 | **Пудинг из творога с яблоками** |  |  | 200,0 | 25,2 | 20,2 | 20,5 | 364,2 | 0,1 | 0,5 | 187,0 | 1,3 | 7,0 | 267,0 | 50,0 | 361,0 | 3,0 |
|  | ванилин | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 8,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 8,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 15% | 8,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Творог 9% м.д.ж. | 136,0 | 136,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | 52,0 | 46,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 8,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо куриное | 22,0 | 20,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **повидло** |  |  | 30,0 | 0,1 | 0,0 | 17,8 | 71,8 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 4,0 | 2,0 | 3,0 | 0,4 |
|  | **Хлеб в ассортименте** |  |  | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-1гн-2020 | **Чай черный байховый (без сахара)** |  |  | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,08 | 0,0 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 0,8 |
|  | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 200,0 | 200,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **460,0** | **27,8** | **20,5** | **49,9** | **494,9** | **0,1****5** | **0,54** | **187,****0** | **1,86** | **7,2** | **282,****9** | **66,3** | **398,****4** | **4,8** |