

МБОУ «НШ-ДС №9»
Типовое
Двадцатидневное меню
(завтраки)

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
№ 425 с.2015	Булочка "Дорожная"	50	3,35	7,00	21,00	160,50
№181 с.2015	Каша молочная манная с маслом	150/10	4,2	7,30	28,900	198,40
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50
пром. пр-во	Йогурт фруктовый	150	2,90	3,50	13,40	145,50
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	6,7	27,90
	Итого:	597	17,71	26,62	70,00	639,80

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2 день					
	Завтрак					
№338 с.2015	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,30	11,50	53,00
54-2з -2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	0,8	0,00	3,8	14,17
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,40	7,95	6,35	130,60
№ 125 с.2015 г	Картофель отварной	150	2,90	5,60	20,00	150,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром (барбарис)	200	0,2	0,0	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	680	14,93	14,15	61,00	437,57