

I день		Пищевые вещества						Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
7-11 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2, день 1									
Завтрак									
	Каша пшениная молочная	200	8,64	11,06	44,32	312,00		сб.Москва Дели плюс 2017г № 171	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00		сб.Москва Дели плюс 2017г № 376	
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00		Промышленное производство	
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,16	4,56	15,00	60,00		Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40		Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65		Промышленное производство	
		505,00	22,02	22,42	86,75	591,05			
Обед									
	Суп картофельный с крупой	200	1,48	4,92	6,09	81,00		сб.Москва Дели плюс 2017г № 101	
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00		Промышленное производство	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	238,12		сб.Москва Дели плюс 2017г №171	
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00		сб.Москва Дели плюс 2017г №346	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40		Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65		Промышленное производство	
		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17			
	Итого за завтрак:	505,00	22,02	22,42	86,75	591,05			
	Итого за обед:	710,00	25,30	26,37	104,13	707,17			
		1215,00	47,32	48,79	190,88	12987,22			

* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Т. Т. Чеснокова