

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛОГОРСК АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛОГОРСК»
Примерное 10-ти дневное меню на летний период
(с 01.06.2024 г. по 30.09.2024 г.)

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет/ 3-6 лет/7-11 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыгане
Пересичный. – К.: А.С.К., 2013 - 680 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность		
		от 1 года до 3 лет	3 - 6 лет	7 - 11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			(ккал)		
					от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7--11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7--11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7--11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7--11 лет
1 неделя																
1 день																
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	200	5,21	6,51	6,51	5,08	6,35	6,35	16,42	20,53	20,53	152,2	202,93	202,93
	Кофейный напиток на молоке	150	180	200	1,2	1,4	1,6	1,28	2,00	2,22	18,56	22,4	24,89	112,36	134,83	149,81
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	60/15	2,36	2,36	4,43	7,49	7,49	14,04	14,71	14,71	27,58	137,5	137,5	257,81
	Итого	340	420	475	8,77	10,27	12,54	13,85	15,84	22,61	49,69	57,64	73	402,06	475,26	610,55
2-ой завтрак	Сок	100	100	200	1	1	2	0,2	0,2	0,4	20,2	20,2	40,4	92,00	92,00	184,00
Обед	Салат из свежей капусты	30	50	60	0,85	1,41	1,69	3,05	5,08	6,1	5,19	8,65	10,38	51,54	85,9	103,08
	Суп куриный с вермшелью	150	200	200	19,40	32,39	32,39	5,90	9,84	9,84	91,46	152,44	152,44	118,48	157,97	157,97
	Плов из куриного филе	130	150	200	20,30	25,38	33,84	17,00	21,25	28,33	35,69	44,61	59,48	327,73	471,25	628,33
	Морс брусничный	150	180	200	0,15	0,18	0,2	0	0	0	16,35	19,62	21,8	62,1	74,52	82,8
	Хлеб пшеничный	40	40	40	4	4	4	0,5	0,5	0,5	25,5	25,5	25,5	122,4	122,4	122,4
	Итого	500	620	700	44,69	63,37	72,15	26,48	36,71	44,82	171,35	247,41	269,41	675,09	903,45	1099,69
Усиленный полдник	Макароньы отварные с сыром	150	200	200	9,67	10,88	10,88	10,19	11,27	11,27	41,36	45,96	45,96	281,3	311,18	311,18
	Чай с лимоном	150	180	180	0,1	0,2	0,2	0	0	0	12	14	14	23	28	28
	Итого	300	380	380	9,77	11,08	11,08	10,19	11,27	11,27	53,36	59,96	59,96	304,3	339,18	339,18
Итого за день		1240,00	1520	1755	64,23	85,72	97,77	50,72	64,02	79,1	294,6	385,21	442,77	1473,45	1809,89	2233,42

энко, М.И.

№ рецептуры
94
958
1
79
91
601
ТК
415
944