

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛОГОРСК АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

**Примерное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период
(с 01.11.2024 г. по 31.05.2024 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. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2013 - 680 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	3 - 6 лет	7 - 11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			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	94
	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	958
	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	1
	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	79
	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	91
	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	601
	Компот из свежемороженых плодов или ягод	150	180	200	0,14	0,17	0,23	0,03	0,04	0,05	13,51	16,21	21,61	54,94	65,93	87,91	859
	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	Макароны 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	415
	Чай с лимоном	150	180	180	0,1	0,2	0,2	0	0	0	12	14	14	23	28	28	944
	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	50,7	64	79,1	294,6	385,2	442,8	1473,5	1809,89	2233,42	

