



Меню приготовляемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
День 1							
Завтрак	Моло пережелезное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная рисовая с маслом (порция рисовая, молоко 1,2%, сахарозаменитель, соль поваренная, масло слив.)	150/5	4,23	5,09	29,55	180,93	898
	Сыр в нарезанной упаковке (1 шт.)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша-пантон (какао порошок, молоко сухое)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	
Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04		
Итого за завтрак:		630	12,89	12,11	83,83	495,88	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 3							
Завтрак	Моло пережелезное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная рисовая с маслом (порция рисовая, молоко 3,2%, сахарозаменитель, соль поваренная, масло слив.)	200/5	5,59	6,73	39,08	239,29	898
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт.)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша-пантон (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	
Банан	223	2,01	0,67	26,1	126,44		