



«Согласно утвержденному плану питания, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
Возрастная категория: 7-11 лет								
День 1								
Завтрак								
	Йогурт перепелковое 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 йод., смесь специй)	150/10	4,27	7,81	29,62	205,85	898	
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82		
	Чай с молоком (подогревать, вскипятить)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
	Батон	222	2,01	0,67	28,1	125,87		
Итого за завтрак:		635	11,97	14,58	68,75	453,5		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак								
	Йогурт перепелковое 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 йод., смесь специй)	200/10	5,63	9,45	39,15	267,21	898	
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82		
	Чай с молоком (подогревать, вскипятить)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
	Батон	228	2,01	0,67	28,73	129,27		
Итого за завтрак:		691	13,33	16,22	78,91	518,26		