

6-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД **ПО ДИЕТЕ №9**

Неделя 1 День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	150	3,0	5,4	9,3	103,8	182	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	0,5	8,7	37,4	131,1	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,3	2,7	4,9	58,0	382	2011
Итого за прием пищи:	500	7,2	17,2	61,4	339,9		

Неделя 1 День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	150	3,2	4,4	9,0	91,8	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,1	8,4	7,5	110,0	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,4	376	2011
Итого за прием пищи:	590	5,3	13,6	36,5	298,2		

Неделя 1 День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) БЕЗ САХАРА	150	3,0	2,9	7,4	68,7	121	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,1	8,4	7,5	110,0	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,3	2,4	7,3	64,8	379	2011
Итого за прием пищи:	590	8,2	14,5	41,8	337,5		

Неделя 1 День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	150	2,8	2,9	21,4	153,2	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,4	10,5	9,4	137,5	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,3	2,7	4,9	58,0	382	2011
Итого за прием пищи:	500	7,9	16,5	45,5	395,7		

Неделя 1 День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ЯНТАРНАЯ" БЕЗ САХАРА	150	4,1	6,4	18,4	154,9	187	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,4	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	570	6,6	7,3	48,4	298,7		

Неделя 1 День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	150	3,2	4,4	9,0	91,8	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,0	5,5	5,6	82,5	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	530	10,7	15,6	39,1	355,3		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884084

Владелец Шибзухова Инна Хасановна

Действителен с 27.08.2024 по 27.08.2025