

Примерное меню для ГПД															
дата	№ рец.	Наименование блюд	Выход	7-11 лет					Калорийность						
				Белки	Жиры	Углеводы	Б	Ж	У						
пн		День 1													
	сб. рец. 688	рожки с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45								
	сб. рец. №943	чай	200	0,2		14	28								
		хлеб	40	3,95	0,5	24,15	94								
		Итого			9,67	5,02	64,6	290,45	1,00	0,52	6,68				
вт		День 2													
		Завтрак													
	сб. рец. 168	каша гречневая	150	6,10	5,70	30,20	196,30								
	сб. рец. №943	чай	200	0,2		14	28								
		хлеб	40	3,95	0,5	24,15	94								
		Итого		10,25	6,2	68,35	318,3	1,00	0,60	6,67					
ср		День 3													
		Завтрак													
	сб. рец. 274	булочка домашняя	45	9,29	13,07	27,67	171,58								
	сб. рец. №943	чай	200	0,8	0,45	60,04	61,29								
		Итого			10,09	13,52	87,71	232,87	1,00	1,34	8,69				
чт		День 4													
		Завтрак													
	44	лапша молочная	200	5,58	6,12	19,73	156,08								
	сб. рец. №943	чай	200	0,2		14	28								
		хлеб	40	3,95	0,5	24,15	94								
		Итого		9,73	6,62	57,88	278,08	1,00	0,68	5,95					
пт		День 5													
		Завтрак													
	сб. рец. 98	каша рисовая мол.	200	4	5	29,6	179,6								
	сб. рец. №943	чай	200	0,2		14	28								
		хлеб	40	3,95	0,5	24,15	94								
		Итого		8,15	5,5	67,75	301,6	1,00	0,67	8,31					

