



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
я 7-11 лет 1 см.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (с маслом и сахаром)	150	5,71	6,51	29,73	221,64	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	14,98	21,18	75,36	559,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		535	14,98	21,18	75,36	559,99	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	9,68	11,50	2,01	209,89	293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	120	4,91	3,01	28,85	120	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	18,92	18,58	80,64	580,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		535	18,92	18,58	80,64	580,48	
День 3							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	80	1,94	2,86	19,57	111,84	304
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,48	64,22	348
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
		Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,85	38,35	182
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	24,39	10,50	93,91	564,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	24,39	10,50	93,91	564,03	
День 4							
ЗАВТРАК	Морковь тушенная с луком	40	0,70	3,04	4,54	48,9	319
	Тефтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	120	3,24	5,04	28,26	149,65	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	18,64	19,48	93,79	637,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		605	18,64	19,48	93,79	637,26	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	120	2,22	3,50	14,28	97,91	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,74	20,86	72,56	585,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	18,74	20,86	72,56	585,17	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	4,12	6,95	33,39	215,94	174
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,96	106,56	382
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	16,24	16,61	85,35	567,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		525	16,24	16,61	85,35	567,37	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,48	5,28	46,78	52
	Плов из свинины	200	16,14	14,94	54,06	451,96	265
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
		Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	20,72	17,82	102,40	686,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	20,72	17,82	102,40	686,99	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	40	0,24	0,08	1,68	7,96	170
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1
	Макаронные изделия отварные	120	3,24	5,04	28,26	149,65	202
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	22,26	20,46	76,01	555,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	22,26	20,46	76,01	555,96	
День 9							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек)	100/40	9,07	13,02	11,34	199,39	229
	Пюре картофельное	120	2,22	3,50	14,28	97,91	312
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,48	64,22	348
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H
		Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	15,91	19,97	77,03	548,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	15,91	19,97	77,03	548,05	
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	160/10	13,66	15,68	38,00	359,82	222
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
			495	17,58	16,26	85,72	573,51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	17,58	16,26	85,72	573,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5225	188,38	181,72	842,77	5858,81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		522,5	18,84	18,17	84,28	585,88	