

Основное

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	220	9.4	12.4	37.7	300.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	640	19.2	16.5	98	616.8
	Итого за день	640	19.2	16.5	98	616.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	500	37.3	15.8	58.6	525.1
	Итого за день	500	37.3	15.8	58.6	525.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	540	20.6	20.1	57.2	492.3
	Итого за день	540	20.6	20.1	57.2	492.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	85	11.8	6.3	5.3	125.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	595	25.1	15.8	75.2	543.4
	Итого за день	595	25.1	15.8	75.2	543.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	22.1	17	86.1	586

	Итого за день	550	22.1	17	86.1	586
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-12г	Каша пшениная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	570	17.7	13	113.8	643
	Итого за день	570	17.7	13	113.8	643
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	620	29.5	14.4	90.9	611.1
	Итого за день	620	29.5	14.4	90.9	611.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	520	32.5	14.8	73.6	557.4
	Итого за день	520	32.5	14.8	73.6	557.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Куриные	70	8.9	7	5.9	122.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	530	25.2	19.8	93.3	652.3
	Итого за день	530	25.2	19.8	93.3	652.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	570	23.6	17.8	72.9	545.8
	Итого за день	570	23.6	17.8	72.9	545.8