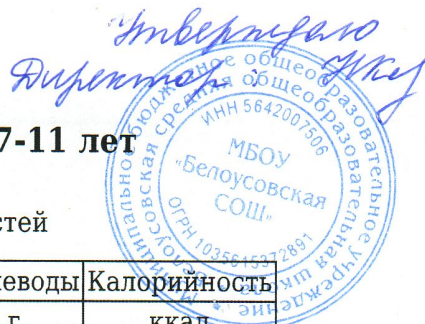


Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет

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						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак		650	28.2	15.9	82.3	584.4
Итого за день		650	28.2	15.9	82.3	584.4
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Итого за Завтрак		550	12.5	17.9	70.3	493
Итого за день		550	12.5	17.9	70.3	493
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Итого за Завтрак		510	18.9	15.2	65.3	473.7
Итого за день		510	18.9	15.2	65.3	473.7
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19.4	10.4	8.8	206.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Итого за Завтрак		630	32.9	21.3	77.4	632.9
Итого за день		630	32.9	21.3	77.4	632.9
Неделя 1 Пятница						

54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	640	33.2	16.2	83	609.5
	Итого за день	640	33.2	16.2	83	609.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	105	14.4	12.8	7.1	200.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	545	23.3	22.3	64.3	550.8
	Итого за день	545	23.3	22.3	64.3	550.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	640	23.4	16.2	86	582.5
	Итого за день	640	23.4	16.2	86	582.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	500	27.5	27.5	48.9	552.1
	Итого за день	500	27.5	27.5	48.9	552.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	550	33	10.5	71.5	512.8
	Итого за день	550	33	10.5	71.5	512.8
	Неделя 2 Пятница					

54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	570	22.7	15.4	60.1	470
	Итого за день	570	22.7	15.4	60.1	470

Товар:

Молоко (матрива-КА)