

1-4

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
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Колбаса молочная	50	5.9	11.4	0.1	126.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	510	22.9	30	32.9	492.8
	Итого за день	510	22.9	30	32.9	492.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	560	23.5	16.8	73.8	540.3
	Итого за день	560	23.5	16.8	73.8	540.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	520	20.9	18	87.8	596.4
	Итого за день	520	20.9	18	87.8	596.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	25.4	12.9	66.6	484.6
	Итого за день	560	25.4	12.9	66.6	484.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Джем из черной смородины	20	0.1	0	14.6	59
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	510	18.3	22.4	76	578.5
	Итого за день	510	18.3	22.4	76	578.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	530	16.7	11.2	75.4	470.3
	Итого за день	530	16.7	11.2	75.4	470.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	550	32.1	9.8	72.6	507.1
	Итого за день	550	32.1	9.8	72.6	507.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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	560	28.7	27.3	74.8	659.1
	Итого за день	560	28.7	27.3	74.8	659.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	510	32.5	14.7	70.8	546.5
	Итого за день	510	32.5	14.7	70.8	546.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	520	35.3	13.2	70.4	542.5
	Итого за день	520	35.3	13.2	70.4	542.5