

Меню приготовленных блюд (возрастная категория: 7- 11 лет) Завтрак



Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первый день	Овощи свежие (помидор порциями)	60	0,6	0,12	2,28	25,8	
	Плов из птицы	230	12,7	11,7	41,9	299	
	Сок	200	1	0	25,4	110	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,08	94,72	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,14	8,5	40,78	
	Итого		530	17,34	12,06	89,66	529,52
Второй день	Овощи свежие(огурцы порциями)	60	0,43	0,05	1,74	6,6	
	Котлета мясная	100	16,5	18	13,1	269,6	
	Картофель отварной	150	2,83	4,5	22,25	137,58	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	27	122,9	
	Фрукты (яблоко)	120	0,4	0,4	10,3	47,5	
	Хлеб	60	4,4	0,38	28,58	135,5	
Итого		690	25,26	23,63	102,97	719,68	0
Третий день	Икра свекольная	60	1,08	3,4	5,58	56,22	
	Гуляш мясной	100	14,6	15,6	3,2	203,1	
	Каша рассыпчатая(гречневая)	150	8,25	6	35,83	224,92	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,08	94,72	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,14	8,5	40,78	
Итого		570	28,4	25,39	88,5	681,36	0
Четвертый день	Овощи консервированные (горох)	60	2	0,12	10,68	43,2	
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	18,1	10,2	4,2	173,6	
	Рис припущенный с овощами	150	3,83	4,42	36,83	197,75	
	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,08	94,72	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,14	8,5	40,78	
Итого		570	8,23	4,8	83,61	405,05	0

Пятый день	Овощи свежие (огурец порциями)	60	0,43	0,05	1,74	6,6	
	Куриная котлета	90	9,43	10,66	6,42	159,32	
	Макаронны отварные	150	5,33	4,41	32,58	187,25	
	Соус молочный с морковью	30	0,2	1,7	1,2	20,2	
	Какао с молоком	200	3,1	3	23	129	
	Хлеб	60	5,84	2,39	25,84	159,54	
Итого		590	24,33	22,21	90,78	661,91	0
Шестой день	Каша "Дружба"	200	6	9,6	25,1	204,6	
	Бутерброд с сыром и маслом	35	4,6	8,4	7,8	127	
	Хлеб	20	1,94	0,79	8,61	53,18	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,1	56,2	
	Фрукты (банан)	200	1,3	0,4	17,6	80,6	
Итого		655	14,04	19,19	73,21	521,58	0
Седьмой день	Овощи консервированные (горох, кукуруза)	60	2	0,12	10,68	43,2	
	Тефтели мясные	100	14,72	16,14	18,62	278,75	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	5,75	5,25	32,67	195,75	
	Соус томатный №364	30	0,2	1,1	1,8	19	
	Кофейный напиток	200	1,52	3,01	44,74	152,1	
	Хлеб	60	5,84	2,39	25,84	159,54	
Итого		600	30,03	28,01	134,35	848,34	0
Восьмой день	Овощи свежие (огурец порциями)	60	0,76	0,15	2,75	14,85	
	Котлета мясная	100	16,5	18	13,1	269,6	
	Макаронны отварные	150	5,33	4,41	32,58	187,25	
	Соус томатный №364	30	0,2	1,1	1,8	19	
	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	
	Хлеб	60	5,84	2,39	25,84	159,54	
Итого		600	28,63	26,05	90,07	706,24	0
Девятый день	Овощи консервированные (горох, кукуруза)	60	2	0,12	10,68	43,2	
	Зразы рубленые	100	14,8	22,4	13,4	300,3	
	Рагу из овощей	150	2,83	7,67	17,67	149,75	
	Сок	200	1,1	0,2	21,2	96,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,08	94,72	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,14	8,5	40,78	
Итого		570	25,13	30,77	91,53	725,35	0

Десятый день	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	
	Яйцо вареное	40	4,2	3,8	0,2	49,1	
	Компот из кураги	200	0,68	0	18,51	93,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,08	94,72	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,14	8,5	40,78	
Итого		500	39,77	18,96	84,55	681,78	0
Одиннадцатый день	Овощи свежие (огурец порциями)	60	0,6	0,12	2,28	25,8	
	Птица отварная	100	19,3	19,2	0,3	239,2	
	Картофель отварной	150	2,83	4,5	22,25	137,58	
	Чай с молоком	200	3	3	18,4	110,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,08	94,72	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,14	8,5	40,78	
Итого		570	30,13	27,2	71,81	648,28	0
Двенадцатый день	Каша рисовая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	
	Яйцо вареное	40	4,2	3,8	0,2	49,1	
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,4	62,8	
	Хлеб	60	4,04	0,38	28,58	135,5	
	Фрукты (апельсин)	200	0,8	0,2	6,8	36,1	
Итого		705	14,46	11	83,59	493,63	0

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Угл. ед.	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Овощи свежие - помидоры		60	0,85	0,15	2,75	25,8	0	0	11,38	0	0	8,4	0	2,08	0,31
	Плов из птицы		230	12,7	11,7	41,9	299	0,1	0	1,8	0,3	5,4	23,6	201,6	42,5	1,9
	Сок		200	1	0	20,2	92	0	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб белый из пшеничной муки 1с.		40	3,04	0,24	20,1	94,72	1,1	1,1	0	0	0,6	59,24	0	2,08	0,31
	Хлеб белый ржано - пшеничный		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0	0,11	0	25,55	43,75	14	0,98
	Итого			550	18,92	12,33	93,3	552	1,31	1,17	17,18	0,41	6	130,79	259,35	68,66

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Угл. ед.	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Овощи свежие (огурцы)		60	0,76	0,15	2,75	6,6	0	0	1,2	0	0	12	0	3	0,3
	Котлета мясная		100	16,5	18	13,1	269,6	0	0,1	0	28,8	0,5	14,7	177,7	27,1	2,9
	Картофель отварной		150	4,21	3,23	29,2	71,75	0,17	0,1	12	27,17	0,25	13,99	79,17	31,08	1,33
	Напиток из шиповника		200	0,4	0,27	17,2	72,8	0	0	24	0	0	13,2	2,67	2,13	0,53
	Хлеб белый из пшеничной муки 1с.		40	2,4	0,8	16,7	85,7	0	0	0	0	0,3	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб белый ржано - пшеничный		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0	0,11	0	25,55	43,75	14	0,98
	Фрукты (яблоко)		120	4,4	0,38	28,6	135,5	0	0	0,02	0,32	0	0	0	0	25
Итого			690	30	23,07	116	683	0,28	0,09	37,2	56,08	1,05	79,45	338,09	90,51	7,05

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Угле в.	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов									
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак	Икра свекольная		60	4,5	4,75	7,75	78,08	0	0	3,42	16,56	1,62	19,62	27,24	13,44	0,9	
	Гуляш мясной		100	10,18	12,01	2,83	212,8	0	0,1	1	7,7	2,2	10,2	143,3	18,9	2,1	
	Каша рассыпчатая		150	8,25	6	35,8	225	0,25	0,17	0	23,58	4,67	22,5	186,92	125,6	4,42	
	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,3	61,62										
	Хлеб белый из пшеничной муки 1с.		40	2,4	0,8	16,7	85,7	0	0	0	0	0,3	0,01	34,8	13,2	1,01	
	Хлеб белый ржано - пшеничный		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0	0,11	0	25,55	43,75	14	0,98	
Итого			570	26,73	23,81	86,8	704	0,36	0,34	4,42	47,95	8,79	77,88	436,01	185,1	9,41	

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Угле в.	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Овощи консерв(горох)		60	2	0,12	10,7	43,2									
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами		100	18,1	10,2	4,2	173,6	0,2	0,1	1,7	319,2	2,2	28,3	177,7	33,4	0,9
	Рис припущенный с овощами		150	3,83	4,42	36,8	197,8	0,1	0	0,49	100,92	0,33	18,75	81,17	28,08	0,67
	Копченый хлеб ржаной		200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	1,6	0	9	0	1,9	0
	Хлеб ржаной		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0	0,11	0	25,55	43,75	14	0,98
	Хлеб белый из пшеничной муки 1с.		40	2,4	0,8	16,7	85,7	0	0	0	0	0,3	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого			570	27,66	15,78	95	613	0,41	0,17	2,19	421,83	2,83	81,61	337,42	90,58	3,56

Завтрак	Овощи консервированные(горох)	60	1,26	0,07	5,6	30	0	0	2	0	0	11	0	2,4	0,28
	Зразы рубленые	100	13,9	16,8	12,9	259	0,06	0,13	0	0	0	19,8		27,3	1,69
	Рагу из овощей	150	2,83	7,67	17,7	149,8	0	0	13,17	474,83	1,75	44,25	72,99	33,49	1,42
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0	0	0	0	0,63	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0	0	0,3	25,55	43,75	14	0,98
	Итого	570	22,72	25,78	81,4	657	0,17	0,2	19,17	474,83	2,68	114,61	165,54	98,39	8,18

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Угле в.	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов									
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак	Запеканка из творога		150	29,22	12,11	29,1	342,2	0,07	0,31	0,94	0,88	0	184,9	256,21	29,3	34	
	Яйцо вареное		40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	0,2	0	72,4	0,7	17,2	60,1	3,8	0,5	
	Компот из кураги		200	1	0,1	15,7	66,9	0	0,04	0,3	0,06		28	25	18	0,6	
	Соус молочный сладкий		50	1,27	2,67	8,16	61,75										
	Хлеб белый из пшеничной муки 1с.		40	2,4	0,8	16,7	85,7	0	0	0	0	0,63	0,01	34,8	13,2	1,01	
	Хлеб белый ржано - пшеничный		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0	0	0,3	25,55	43,75	14	0,98	
Итого		500	39,42	19,72	78,2	647	0,18	0,62	1,24	73,34	1,63	255,66	419,86	78,3	37,1		

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Угле в.	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Овощи свежие огурец)		60	0,6	0,12	2,28	25,8	0	0	0	0	0	8,4	0	2,08	0,31
	Птица отварная		100	19,3	19,2	0,3	239,2	0,1	0,2	1	62,2	0,2	17,1	167	18,5	1,6
	Картофель отварной		150	4,22	3,21	10,8	71,75	0,16	0,1	12	27,17	0,25	13,99	79,17	31,08	1,33

Чай с молоком	200	1,5	1,2	14,4	72,4	0	0,2	0,5	17,6	0	120,5	88,4	18,4	0,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1с.	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0	0	0	0	0,63	0,01	34,8	13,2	1,01
Хлеб белый ржано - пшеничный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0	0	0,3	25,55	43,75	14	0,98
Итого	570	29,35	24,77	52,9	536	0,37	0,57	13,5	106,97	1,38	185,55	413,12	97,26	6,03

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Угле в.	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша рисовая		205	5,12	6,62	32,6	210,1	0,01	0	0	0	0,89	5,13	15	24,7	0,33
	Яйцо вареное		40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	0,2	0	72,4	0,7	17,2	60,1	3,8	6,5
	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,3	61,62									
	Хлеб пшеничный		40	2,4	0,8	16,7	85,7	0	0	0	0	0,63	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0	0	0,3	25,55	43,75	14	0,98
	Фрукты (банан)		120	1,3	0,4	17,6	80,6	0	0	8,4	16,8	0	6,7	23,5	35,3	0,5
	Итого		625	14,42	11,87	90,8	528	0,12	0,27	8,4	89,2	2,52	54,59	177,15	91	9,32

День	Пищивые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минералы				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день	18,92	12,33	93,3	552	17,8	0,41	1,31	1,17	130,79	259,35	68,66	6,3
2 день	30	23,07	116	683	37,2	56,08	0,28	0,09	79,45	338,09	90,51	7,05
3 день	26,73	23,81	86,8	704	4,42	47,95	0,36	0,34	77,88	436,01	185,1	9,41
4 день	27,66	15,78	95	613	2,19	421,83	0,41	0,17	81,61	337,42	90,58	3,56
5 день	25,71	19,04	83,8	640	2,2	17,7	0,26	0,27	193,46	324,75	94,1	5,19
6 день	13,14	19,19	65,9	488	0,9	123,2	0,1	0,1	303,91	192,3	51,7	2,01
7 день	21,31	21,8	68,9	609	2,9	27,67	0,14	0,14	147,83	514,38	82,37	5,41
8 день	26,29	20,75	78,3	636	1,8	36,02	0,16	0,17	61,06	271,95	73,8	6,09
9 день	22,72	25,78	81,4	657	19,17	474,83	0,17	0,2	114,61	165,54	98,39	8,18
10 день	36,42	19,72	78,2	647	1,24	73,34	0,18	0,62	255,66	419,86	71,3	37,1
11 день	29,35	24,77	52,9	536	13,5	106,97	0,37	0,57	185,55	413,12	97,26	6,03
12 день	14,42	11,87	90,8	528	8,4	89,2	0,12	0,27	54,59	177,15	91	9,32
Итого за 12 дней	292,67	237,91	991,3	7293	111,72	1475,2	3,86	4,11	1686,4	3849,92	1094,77	105,65
Среднее значение завтраков	24	20	83	608	9	123	0,3	0,3	141	321	91	9
Доля потребности	19,25	19,75	83,75	587,5	15	175	0,3	0,35	275	275	62,5	3