

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	0
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	

	Макароны 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	
	Макароны 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