

Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет (завтраки)

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					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	Итого за Завтрак	675	17.5	22.7	81	598.4
	Итого за день	675	17.5	22.7	81	598.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-22м	Рагу из курицы	175	18.3	6.2	15.3	190.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Завтрак	755	31	13.8	96.1	633
	Итого за день	755	31	13.8	96.1	633
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	610	32.8	8.9	83.5	544.7
	Итого за день	610	32.8	8.9	83.5	544.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
22-2020	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	15.7	62.9
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

	Итого за Завтрак	575	17.3	24	91.8	651.3
	Итого за день	575	17.3	24	91.8	651.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	735	34.9	5.6	88.8	544.6
	Итого за день	735	34.9	5.6	88.8	544.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Завтрак	655	17.1	21.2	78.3	571.5
	Итого за день	655	17.1	21.2	78.3	571.5
	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	275	34.1	8.6	24.2	310.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	685	40.2	9.7	87.2	595.5
	Итого за день	685	40.2	9.7	87.2	595.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
23-2020	Тефтели из мяса кур с рисом (ёжики)	90	9.2	10.2	5.9	152.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	600	20.8	17.4	79	555.7
	Итого за день	600	20.8	17.4	79	555.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	675	21.8	25.3	88.1	667.4
	Итого за день	675	21.8	25.3	88.1	667.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-6г	Рис отварной	120	2.9	3.9	29.2	162.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19.4	10.4	8.8	206.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	640	27.8	15.2	74.6	544.3
	Итого за день	640	27.8	15.2	74.6	544.3