

## основное меню для детей 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>18.2</b>	<b>16.6</b>	<b>78.7</b>	<b>536.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>18.2</b>	<b>16.6</b>	<b>78.7</b>	<b>536.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.7</b>	<b>15.1</b>	<b>59.2</b>	<b>475.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>25.7</b>	<b>15.1</b>	<b>59.2</b>	<b>475.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19.9</b>	<b>20.3</b>	<b>54.1</b>	<b>477.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>19.9</b>	<b>20.3</b>	<b>54.1</b>	<b>477.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24.2</b>	<b>11.1</b>	<b>81.7</b>	<b>523.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>24.2</b>	<b>11.1</b>	<b>81.7</b>	<b>523.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25.5</b>	<b>14.4</b>	<b>67.2</b>	<b>500.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>25.5</b>	<b>14.4</b>	<b>67.2</b>	<b>500.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18.5</b>	<b>14.7</b>	<b>90.4</b>	<b>567.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>18.5</b>	<b>14.7</b>	<b>90.4</b>	<b>567.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
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	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24.8</b>	<b>12.9</b>	<b>70.3</b>	<b>496</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>24.8</b>	<b>12.9</b>	<b>70.3</b>	<b>496</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20.1</b>	<b>14.3</b>	<b>80.2</b>	<b>528.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>20.1</b>	<b>14.3</b>	<b>80.2</b>	<b>528.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20.5</b>	<b>19.3</b>	<b>60.1</b>	<b>495.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>20.5</b>	<b>19.3</b>	<b>60.1</b>	<b>495.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>71.8</b>	<b>499.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>71.8</b>	<b>499.2</b>