

ежедневное 12-дневное меню 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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	27.1	21.9	75.3	607.6
	Итого за день	580	27.1	21.9	75.3	607.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	510	18.1	17.1	68.9	502.1
	Итого за день	510	18.1	17.1	68.9	502.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	540	27.7	21.1	91.7	667
	Итого за день	540	27.7	21.1	91.7	667
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	510	26.1	23.9	80.9	642.1
	Итого за день	510	26.1	23.9	80.9	642.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6

Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	24.7	20.4	74	578.9
	Итого за день	580	24.7	20.4	74	578.9
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	570	18.5	16.1	70.9	502.6
	Итого за день	570	18.5	16.1	70.9	502.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	530	29.3	23.5	80.1	649.9
	Итого за день	530	29.3	23.5	80.1	649.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	640	22.1	15	66.9	491.5
	Итого за день	640	22.1	15	66.9	491.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
	Итого за Завтрак	505	22.6	23.8	89.3	662.3
	Итого за день	505	22.6	23.8	89.3	662.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4

Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	510	26.7	28.4	69.4	640.9
	Итого за день	510	26.7	28.4	69.4	640.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	170	23.1	6.9	28.2	267.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	590	33.2	12	76.4	545.8
	Итого за день	590	33.2	12	76.4	545.8
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	540	17.5	19.4	62.2	493.1
	Итого за день	540	17.5	19.4	62.2	493.1