

## 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27.1</b>	<b>21.9</b>	<b>75.3</b>	<b>607.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>27.1</b>	<b>21.9</b>	<b>75.3</b>	<b>607.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18.1</b>	<b>17.1</b>	<b>68.9</b>	<b>502.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>18.1</b>	<b>17.1</b>	<b>68.9</b>	<b>502.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27.7</b>	<b>21.1</b>	<b>91.7</b>	<b>667</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>27.7</b>	<b>21.1</b>	<b>91.7</b>	<b>667</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>26.1</b>	<b>23.9</b>	<b>80.9</b>	<b>642.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>26.1</b>	<b>23.9</b>	<b>80.9</b>	<b>642.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24.7</b>	<b>20.4</b>	<b>74</b>	<b>578.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>24.7</b>	<b>20.4</b>	<b>74</b>	<b>578.9</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18.5</b>	<b>16.1</b>	<b>70.9</b>	<b>502.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>18.5</b>	<b>16.1</b>	<b>70.9</b>	<b>502.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29.3</b>	<b>23.5</b>	<b>80.1</b>	<b>649.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>29.3</b>	<b>23.5</b>	<b>80.1</b>	<b>649.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22.1</b>	<b>15</b>	<b>66.9</b>	<b>491.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>22.1</b>	<b>15</b>	<b>66.9</b>	<b>491.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>22.6</b>	<b>23.8</b>	<b>89.3</b>	<b>662.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>22.6</b>	<b>23.8</b>	<b>89.3</b>	<b>662.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>26.7</b>	<b>28.4</b>	<b>69.4</b>	<b>640.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>26.7</b>	<b>28.4</b>	<b>69.4</b>	<b>640.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>33.2</b>	<b>12</b>	<b>76.4</b>	<b>545.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>33.2</b>	<b>12</b>	<b>76.4</b>	<b>545.8</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17.5</b>	<b>19.4</b>	<b>62.2</b>	<b>493.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>17.5</b>	<b>19.4</b>	<b>62.2</b>	<b>493.1</b>