

Меню "Двухразовое питание 7-11 лет"

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры (7-11 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1, Понедельник						
Завтрак							
	Огурец в нарезке	60	0,50	0,00	1,80	9,10	54-2з-2020
	Плов с курицей	180	24,57	7,11	31,23	286,92	54-12м-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,80	19,47	96,55	Пром.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	28,81	8,11	68,55	467,17	
	Икра морковная	60	1,30	4,30	6,20	68,40	54-12з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,66	4,86	5,80	73,56	54-1с-2020

Обед	Макаронны отварные с овощами	150	4,50	6,90	28,10	192,00	54-2Г-2020
	Котлета из говядины	75	14,10	11,90	11,40	209,00	54-4М-2020
	Компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	54-5ХН-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	27,40	29,16	108,95	813,96	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1255	56,2	37,3	177,5	1281,1	
	Неделя 1, вторник						
Завтрак	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.
	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6,39	9,63	41,40	277,74	54-1К-2020
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	54-7ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,80	19,47	96,55	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	16,03	15,13	104,72	624,19	
	Огурец в нарезке	60	0,50	0,00	1,80	9,10	54-2з-2020

Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,96	4,92	15,28	113,30	54-3с-2020
	Рагу из овощей	150	2,90	7,40	15,40	139,70	54-9г-2020
	Котлета из курицы	75	14,50	3,60	9,40	128,30	54-5м-2020
	Сок фруктовый	200	0,30	0,20	29,03	121,67	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755,0	24,2	17,2	104,9	680,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1295,0	40,2	32,4	209,6	1305,06	
	Неделя 1, Среда						
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	54-4г-2020
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,47	14,00	5,33	200,80	54-16м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,80	19,47	96,55	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020

	Соус сметанный	30	1,05	2,61	2,94	39,30	54-3соус-2020
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520,0	26,5	24,1	86,6	673,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,00	6,80	87,40	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	7,10	4,32	18,46	141,10	54-8с-2020
	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30	54-11г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	50	7,10	1,40	3,70	55,20	54-3р-2020
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	233
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730,0	24,1	18,5	115,6	727,0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250,0	50,56	42,63	202,22	1400,74	
	Неделя 1, четверг						
	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280,0	48,4	44,7	178,3	1319,5	
	Неделя 1, пятница						
Завтрак	Огурец в нарезке	60	0,50	0,00	1,80	9,10	54-2з-2020
	Рис припущенный	150	3,50	5,20	36,50	206,60	54-7Г-2020
	Котлета из курицы	75	14,50	3,60	9,40	128,30	54-5М-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,80	19,47	96,55	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,73	22,08	54-3соус-2020
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575,0	23,3	10,6	86,3	538,4	
	Салат из помидоров и огурцов	60	0,40	3,00	2,20	37,30	54-5з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с-2020

Обед	Макароны отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00	54-1Г-2020
	Гуляш из говядины	80	13,80	11,20	3,30	169,40	54-2М-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7ХН-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	25,56	25,48	107,53	769,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335,0	48,89	36,09	193,78	1307,47	
	Неделя 2, понедельник						
Завтрак							
	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.
	Каша Дружба	180	4,41	6,21	22,14	161,91	54-16К-2020
	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	52,90	54-6ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,80	19,47	96,55	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,90	53-19з-2020

	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550,0	11,1	17,1	81,8	529,5	
Обед	Винегрет с растительным маслом	80	1,00	7,10	6,00	91,80	54-16з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	1,90	21,02	111,22	54-7с-2020
	Голубцы ленивые	150	12,83	9,83	10,50	182,03	54-3м-2020
	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20	54-6хн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	72,30	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	20,89	19,93	98,47	688,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	31,94	37,04	180,23	1217,61	
	Неделя 2, вторник						
	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50	54-3з-2020
	Макаронны отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00	54-1г-2020

Завтрак	Курица отварная	80	25,73	1,87	0,93	123,87	54-25м-2020
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,77	398/дели2011
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,80	19,47	96,55	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550,0	35,4	8,4	88,3	575,9	
Обед	Салат из свёклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з-2020
	Суп картофельный с клёцками	200	4,60	3,20	12,96	99,02	54-6с-2020
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,90	33,60	205,20	54-5г-2020
	Биточки из говядины	75	14,10	11,90	11,40	209,00	54-6м-2020
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,00	54-2гн-2020
	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,73	22,08	54-3соус-2020
ИТОГО ЗА ОБЕД	785	29,13	25,61	99,34	750,70		

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	64,48	34,05	187,63	1326,59	
	Неделя 2, среда						
Завтрак	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.
	Каша вязкая молочная пшённая	180	7,56	10,35	34,92	262,89	54-6к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,80	19,47	96,55	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540,0	16,4	15,1	96,9	593,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,00	6,10	82,40	54-8з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,92	3,9	14,36	124,12	54-12с-2020
	Жаркое по-домашнему	150	15,30	11,85	15,45	229,73	54-9М-2020
	Сок фруктовый	200	0,30	0,20	29,04	121,77	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.

	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	28,56	23,05	98,90	726,82	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	44,96	38,10	195,84	1320,26	
	Неделя 2,четверг						
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	54-4Г-2020
	Котлеты из говядины	75	14,10	11,90	11,40	209,00	54-4М-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,80	19,47	96,55	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,00	54-2ГН-2020
	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,73	22,08	54-3соус-2020
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515,0	27,0	20,2	86,2	639,3	
	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,74	3,36	16,50	131,14	54-5с-2020
	Макаронны отварные с овощам	150	4,5	6,9	28,1	192	54-2Г-2020

Обед	Курица отварная	60	19,30	1,40	0,70	92,90	54-25м-2020
	Компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740,00	38,88	12,86	104,55	696,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1255	65,91	33,07	190,70	1335,47	
	Неделя 2,пятница						
Завтрак							
	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30	54-11г-2020
	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	70	9,70	5,10	4,50	102,60	54-11р-2020
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590,0	18,4	12,1	90,4	551,1	

Обед	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50	54-3з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,96	4,94	1,66	98,88	54-10с-2020
	Тефтели из говядины с рисом Ёжики	80	10,80	9,40	10,60	169,00	54-15м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,00	24,34	120,67	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	54-6гн-2020
	Соус молочный	30	1,05	2,61	2,94	39,30	54-5соус- 2020
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	22,48	23,35	112,49	794,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	40,92	35,45	202,84	1345,35	
	Средние показатели за завтрак	545	21,66	14,94	87,04	574,14	
	Средние показатели за обед	736	27,59	22,14	104,81	741,77	

	Средние показатели за период	1280,50	49,25	37,07	191,86	1315,91	
--	-------------------------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

