

## Меню приготавливаемых блюд 7-11 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>						
54-24к	Каша жидкая 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.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19</b>	<b>13.6</b>	<b>90.8</b>	<b>562.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>19</b>	<b>13.6</b>	<b>90.8</b>	<b>562.4</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19.8	19.8	12	305.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>29.2</b>	<b>22</b>	<b>64.2</b>	<b>571.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>29.2</b>	<b>22</b>	<b>64.2</b>	<b>571.8</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
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.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>38.1</b>	<b>16.8</b>	<b>77.6</b>	<b>614.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>38.1</b>	<b>16.8</b>	<b>77.6</b>	<b>614.4</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	65	12.4	2.8	8.7	109.6
54-3соус	Соус красный основной	28	0.9	0.7	2.5	19.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>593</b>	<b>29.2</b>	<b>13.4</b>	<b>109.5</b>	<b>675.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>593</b>	<b>29.2</b>	<b>13.4</b>	<b>109.5</b>	<b>675.3</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>28</b>	<b>13.8</b>	<b>98.7</b>	<b>630.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>28</b>	<b>13.8</b>	<b>98.7</b>	<b>630.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>34.9</b>	<b>11.7</b>	<b>95.6</b>	<b>626.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>34.9</b>	<b>11.7</b>	<b>95.6</b>	<b>626.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-21м	Курица отварная	60	19.3	1.5	0.7	92.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>33.1</b>	<b>9</b>	<b>70.1</b>	<b>493.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>33.1</b>	<b>9</b>	<b>70.1</b>	<b>493.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	60	10.2	9.9	2.3	139.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26.8</b>	<b>18.6</b>	<b>94.6</b>	<b>653.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>26.8</b>	<b>18.6</b>	<b>94.6</b>	<b>653.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>32.5</b>	<b>17</b>	<b>74.3</b>	<b>580.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>32.5</b>	<b>17</b>	<b>74.3</b>	<b>580.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>28.8</b>	<b>12.9</b>	<b>108.4</b>	<b>665.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>28.8</b>	<b>12.9</b>	<b>108.4</b>	<b>665.6</b>