

10-ти дневное осенне-зимнее

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					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
П/Ф	Пельмени	180	16.8	22	22.1	353.6
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	860	56	39.3	104.2	993.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	1.86	
	Итого за день	860	56	39.3	104.2	993.8
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	890	31	30.7	91.2	764.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	2.94	
	Итого за день	890	31	30.7	91.2	764.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3	85
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	900	28.9	25.6	111.3	791.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	3.85	
	Итого за день	900	28.9	25.6	111.3	791.5

	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	870	47	25.2	101.1	817.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.15	
	Итого за день	870	47	25.2	101.1	817.7
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
21	салат здоровье	100	1.4	4.5	6.5	71.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Обед	880	26.4	23.9	125.5	821.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	4.75	
	Итого за день	880	26.4	23.9	125.5	821.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-2соус	Соус белый основной	100	2.7	3.8	4.3	62.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	905	29.9	36.5	81.5	774.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	2.73	
	Итого за день	905	29.9	36.5	81.5	774.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
№ 192	Запеканка рисовая с творогом	150	8.8	4.2	40.8	236

54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	805	22.7	22.3	117.4	761.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	5.17	
	Итого за день	805	22.7	22.3	117.4	761.6
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.9	5.5	12.9	132.9
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.7	4	421
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	840	43.9	51.6	68	912.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	1.55	
	Итого за день	840	43.9	51.6	68	912.6
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
290/331	Куриные голени, тушеные в соусе	120	15.6	17.9	4	239.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Итого за Обед	910	35.5	38.4	108.3	921.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.05	
	Итого за день	910	35.5	38.4	108.3	921.5
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	875	38.4	24.3	94.3	749.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	2.46	

	Итого за день	875	38.4	24.3	94.3	749.6
--	----------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Обед	873.5	35.97	31.78	100.28	830.93

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.33
Витамин В1(мг)	0.01
Витамин В2(мг)	0.01
Витамин А(мкг рет.экв)	13.24
Кальций(мг)	8.72
Фосфор(мг)	3.62
Магний(мг)	2.78
Железо(мг)	0.15
Калий(мг)	24
Йод(мкг)	1.73
Селен(мкг)	0.72