

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					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
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	880	44.3	23.1	92.9	755.8
	Итого за день	880	44.3	23.1	92.9	755.8
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	860	30.3	31.8	96.8	793.5
	Итого за день	860	30.3	31.8	96.8	793.5
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	910	27.8	20	111.1	736.1
	Итого за день	910	27.8	20	111.1	736.1
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

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	870	47	25.2	101.1	817.7
	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
	Итого за день	880	26.4	23.9	125.5	821.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
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	870	27.5	35.1	85.9	769.1
	Итого за день	870	27.5	35.1	85.9	769.1
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
№ 192	Запеканка рисовая с творогом	200	11.7	5.6	54.4	314.6
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	745	34.5	42.1	125.3	1017.7
	Итого за день	745	34.5	42.1	125.3	1017.7
	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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	840	43.9	51.6	68	912.6
	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	180	9.9	7.6	43.1	280.4
290/331	Куриные голени, тушеные в соусе	120	15.6	17.9	4	239.8
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	910	35.2	39.3	105.5	917
	Итого за день	910	35.2	39.3	105.5	917
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	870	37.3	22.9	94.3	731.7
	Итого за день	870	37.3	22.9	94.3	731.7