

Завтрак

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					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.3	8.3	34.8	243.2
54-1о	Омлет натуральный	90	7.6	10.8	1.9	135.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	125	1.1	0.3	10.1	47.3
	Итого за Завтрак	640	27.8	30.5	66	650
	Итого за день	640	27.8	30.5	66	650
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	105	1.6	0.5	22.1	99.2
	Итого за Завтрак	545	26.5	19.2	98.6	673.4
	Итого за день	545	26.5	19.2	98.6	673.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	510	19.3	15.6	73.9	512.9
	Итого за день	510	19.3	15.6	73.9	512.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	160	3.8	5.1	38.9	217.1
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	610	23.8	21.3	93	659
	Итого за день	610	23.8	21.3	93	659
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	180	7.7	10.1	30.9	245.6
54-1о	Омлет натуральный	90	7.6	10.8	1.9	135.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

Пром.	Банан	145	2.2	0.7	30.5	137
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	650	25.6	30.2	75.2	675.5
	Итого за день	650	25.6	30.2	75.2	675.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	20.6	16.9	80.9	557.5
	Итого за день	580	20.6	16.9	80.9	557.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	260	3.9	1.3	54.6	245.7
	Итого за Завтрак	650	23.5	18.1	98.3	650.9
	Итого за день	650	23.5	18.1	98.3	650.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-4м	Котлета из говядины	65	11.9	11.3	10.7	191.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Пром.	Яблоко	125	0.5	0.5	12.3	55.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	21.9	17.6	76.3	551.4
	Итого за день	500	21.9	17.6	76.3	551.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	540	32.2	8.9	93.7	583.9
	Итого за день	540	32.2	8.9	93.7	583.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-45гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	3.9	16
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	620	30.6	10.3	97.1	603.9

	Итого за день	620	30.6	10.3	97.1	603.9
--	----------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------