

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

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	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	540	19.1	18	63.4	491.1
	Итого за день	540	19.1	18	63.4	491.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	31.7	441.8
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
	Итого за Завтрак	500	51.9	19.6	85.2	725.2
	Итого за день	500	51.9	19.6	85.2	725.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	620	24.8	12.1	81.2	533.4
	Итого за день	620	24.8	12.1	81.2	533.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	505	20.5	27.9	74.8	632
	Итого за день	505	20.5	27.9	74.8	632
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5

54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.6	10.2	5.7	172.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	690	33.4	25.8	101.3	770.7
	Итого за день	690	33.4	25.8	101.3	770.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5	6.3	26.7	183.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	515	16.3	26.7	63.5	560.4
	Итого за день	515	16.3	26.7	63.5	560.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
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	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	630	25.5	22.9	86	652.6
	Итого за день	630	25.5	22.9	86	652.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	630	37.2	19.7	110.8	769.3
	Итого за день	630	37.2	19.7	110.8	769.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	38.6	36.8	58	717.3
	Итого за день	530	38.6	36.8	58	717.3
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	565	20	24.1	58.8	531
	Итого за день	565	20	24.1	58.8	531