

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ,ккал	№ рецептур ы	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 1							
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
	Итого за прием пищи :		650	29,56	24,28	119,99	820,9	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18	2,85	152	262	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	Итого за прием пищи :		630	25,94	15,55	109,92	684,85	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 3							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	Итого за прием пищи :		620	27,2	21,1	103,3	714,1	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	КОТЛЕТЫ	90	13,5	19,8	11,71636	281,4545	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	Итого за прием пищи :		630	28,32	27,36	121,2964	842,0545	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 5							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи :		640	22,77	10,97	124,1	686,3		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 6							
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
Итого за прием пищи :		600	28,94	20,86	169,43	817,66		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	Итого за прием пищи :		620	26	16,8	105	589,3	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 8							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	БИТОЧКИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи :		640	26,18	19,17	109,3	716,5		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник ркцептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 9							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи :		750	27,99	26	159,44	980,3		

10 день

НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 10							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
Итого за прием пищи :		625	23,02	20,26	111,78	722,2		

Возраст детей	Обед
7-11 лет	#####
Среднее значение за период	#####